

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA MENGUNAKAN MODEL VARIASI DAN PENGARUH LATIHAN REGULER TERHADAP TEKNIK MENGGIRING BOLA PADA ANAK LATIH SEKOLAH SEPAK BOLA PABRIK GULA NGADIREJO KEDIRI USIA 14 TAHUN

Dionika Tikta Sandhi

Setyo Budiwanto

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
e-mail: dionsandi@gmail.com

Abstract: The aimed of this study was to determine the effect of dribbling exercise of model variation and the effect of regular exercise on dribbling skills in children practiced of Ngadirejo Sugar Factory Soccer School, Kediri in the age of 14 years. The study designs which used is an experiment conducted to train the trained children of Football School in Ngadirejo Kediri Sugar Factory with an age range of 14 years. A number of samples are 60 trained children and divided into two groups with ordinal pairing matching techniques. Instruments used in the research is to test the dribble. Thirdly, is a significant difference between the dribble using a variational model with regular exercise against the trained children's dribbling skills in Football School Ngadirejo Sugar Factory, Kediri ($t = -4.3667 > t \text{ table } 2.000$). Suggestion can be given to the coach of School Football in Sugar Factory Ngadirejo Kediri, preferably using a using variational model of dribbling as a form of exercise to improve the skills of dribbling, due to the result of the research that has been done is explained that using variational model of dribbling gives a better effect than the regular practice of the dribbling skills for trained children in Football School of Ngadirejo Sugar Factory, Kediri in the age of 14 Years old.

Keywords: the variational model of dribbling exercise in football, regular exercise, soccer dribbling skills techniques

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggiring bola menggunakan model variasi dan pengaruh latihan reguler terhadap keterampilan menggiring bola pada anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri usia 14 tahun. Rancangan penelitian yang dipakai adalah eksperimen yang dilakukan kepada anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri dengan rentang usia 14 tahun. Jumlah sampel 60 anak latih dan dibagi dalam dua kelompok dengan teknik *ordinal pairing matching*. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan ternyata latihan menggiring bola menggunakan model variasi memberikan pengaruh yang lebih baik dari pada latihan reguler terhadap keterampilan menggiring bola. sebaiknya menggunakan latihan menggiring bola menggunakan model variasi sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola pada latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri ($t \text{ hitung} = -4,3667 > t \text{ tabel } 2,000$).

Kata kunci: latihan variasi menggiring bola, latihan reguler, teknik menggiring bola

Perkembangan olahraga saat ini sungguh mendapat fenomena menarik, olahraga berkembang pesat ternyata bukan sekedar konsumsi para atlet, pelatih, maupun kelompok-kelompok yang hanya berkecimpung dibidang tersebut. Bisa dikatakan olahraga kini telah merambah

merata keseluruh lapisan masyarakat. Perkembangan olahraga demikian pesatnya dilakukan oleh semua tingkatan usia, baik cabang olahraga individual maupun olahraga beregu. Tujuan seseorang dalam melakukan olahraga tersebut bermacam-macam, ada yang

bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran jasmani atau mencapai puncak prestasi. Salah satu cabang olahraga yang sangat berkembang pesat di masyarakat saat ini yaitu olahraga sepakbola.

Saat ini perkembangan sepakbola sangat pesat, hal ini ditandai dengan banyak sekolah sepakbola yang didirikan. Sepakbola dapat dimainkan oleh semua kalangan, dari anak kecil sampai orang dewasa dapat memainkan olahraga sepakbola. Menurut Salim (2008:10), “pada dasarnya sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Sepakbola merupakan permainan sederhana”. Sedangkan (Batty, 2003:4) berpendapat bahwa “Sepakbola adalah sebuah permainan sederhana, dan rahasia dari permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal yang sederhana sebaik-baiknya”. Jadi kesimpulannya sepakbola merupakan permainan tim yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota tim, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola.

Untuk memperoleh prestasi dalam permainan sepakbola tentu saja anak latih dituntut memiliki penguasaan teknik dasar dalam permainan sepakbola, tanpa keterampilan teknik yang baik anak latih tidak dapat menguasai permainan ini. Hal ini tidak lepas dari keahlian atau *skill* teknik yang dikuasai setiap individu, adapun teknik latihan yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola yaitu, teknik individu dan taktik kerjasama tim. Hariyono dan Yunus (1991:3) menyatakan bahwa teknik-teknik sepakbola meliputi: (1) teknik menendang bola, (2) teknik menerima bola, (3) teknik menggiring bola, (4) teknik menyundul bola, (5) teknik merampas bola, (6) teknik melempar bola, (7) teknik gerak tipu dengan bola, (8) teknik penjaga bola.

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain meliputi: (a) Gerakan atau teknik tanpa bola, selama dalam permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari

dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbalik, berbelok, dan berhenti tiba-tiba. (b) Gerakan atau teknik dengan bola untuk mampu bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain dituntut untuk menguasai sepakbola dengan sebaik-baiknya ketika menerima bola, kemampuan gerak dengan bola ini meliputi: (1) pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), (2) menendang bola (*passing*), (3) mengoper bola pendek dan panjang atau lambung, menendang bola ke gawang (*shooting*), (4) menggiring bola (*dribbling*), (5) kontrol bola, (6) menyundul bola (*heading*) bola lambung atau bola atas, (7) gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan, (8) merebut bola (*tackling/shielding*) saat lawan menguasai bola, (9) melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan permainan.

Prestasi pemain dalam menguasai teknik dasar sepakbola selalu dituntut dan diuji secara terus menerus oleh pelatih. Menurut kamus besar bahasa Indonesia prestasi adalah hasil yang telah dicapai dari apa yang telah dilakukan atau di kerjakan. Adapun kebutuhan dalam prestasi adalah mengatasi hambatan, melatih kekuatan, berusaha melakukan yang sulit dengan baik dan secepat mungkin.

Untuk meningkatkan keterampilan olahraga yang tinggi diperlukan proses latihan, waktu yang cukup dan didukung oleh banyak faktor. Proses latihan dilakukan secara teratur, berkesinambungan, beban latihan yang tepat, meningkat secara bertahap, terus menerus tanpa berselang dan dalam waktu yang cukup panjang. Furqon (1995:3) menjelaskan bahwa “latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi”. Sedangkan Harsono (2004:6) menjelaskan bahwa “latihan adalah suatu proses yang

sistematis dari berlatih bekerja, yang dilakukan berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Latihan didasarkan kepada gerakan yang pernah diajarkan serta intensitasnya disesuaikan dengan tujuan kebutuhan regu atau perorangan.

Dalam melakukan latihan, seorang pelatih tidak hanya memberikan program latihan yang sudah direncanakan kepada anak latih, akan tetapi seorang pelatih juga dituntut untuk memperhatikan prinsip-prinsip yang dibutuhkan dalam proses latihan. Harsono (2004:6) menjelaskan bahwa “latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih bekerja, yang dilakukan berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Program latihan merupakan alat atau pegangan penting bagi pelatih untuk dijadikan sebagai pedoman dalam merancang latihan secara sistematis. Agar program tersebut menjadi fungsional dan bermanfaat bagi atlet, maka perencanaan program latihan haruslah didasarkan pada prinsip dan asas latihan. Prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisir dengan baik yang harus digunakan. Di dalam prinsip latihan menunjukkan isi, cara dan metode, serta organisasi latihan. Dengan pengetahuan tentang prinsip latihan tersebut diharapkan keterampilan atlet dalam proses latihan bisa lebih baik.

Budiwanto (2012:13) ”prinsip latihan yang perlu diperhatikan dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip spesialisasi (*specialization*), prinsip perorangan (*individualization*), prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat bertahap (*progressive increase of load*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip pulih asal (*recovery*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), menghindari beban berlebihan (*overtraining*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan

menggunakan model”. (1) Prinsip beban lebih (*overload training*). Menurut Budiwanto (2012:14), “latihan harus menimbulkan rasa lelah fisik dan mental, tekanan atau stres fisik ditimbulkan dengan cara memberikan beban latihan yang melebihi batas dari kemampuan atlet”. Harsono (2004:9) menyatakan bahwa “beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah berada dalam batas-batas kemampuan seorang atlet tersebut untuk mengatasinya dan tidak perlu menekan sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebih”. Jadi beban latihan yang diberikan kepada seorang atlet atau pemain, harusnya menyesuaikan dengan tingkat kemampuan fisik atlet dalam bidang olahraga tersebut. (2) prinsip variasi Latihan yang pernah dikuasai dan diberikan kepada atlet kurang bervariasi membuat atlet bosan dengan latihan yang diulang-ulang. Hal demikian yang membuat atlet tidak mendapatkan hasil yang optimal. Dari sini seorang pelatih dituntut untuk menciptakan metode dan model latihan yang bervariasi dalam mengatasi kejenuhan atlet.

Budiwanto (2012:22) mengungkapkan “keterampilan dan latihan dapat diperkaya dan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama atau dapat mengembangkan pola gerak yang diperlukan dengan melakukan olahraga”. Harsono (2004:11) menjelaskan bahwa “variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpilihnya fisik maupun mental atlet sehingga sejauh mungkin dapat menghindari kebosanan atlet”. (3) prinsip Spesialisasi. Menurut Yudiana (2007:2.9) menjelaskan bahwa “prinsip spesialisasi adalah prinsip latihan yang berlebih dan kompleks yang didasarkan pada kemandirian perkembangan menyeluruh dan prinsip latihan ini bukanlah latihan tertentu yang terisolasi dan unik” Budiwanto (2012:18) yang dimaksud prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan ialah bahwa latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Kekhususan latihan

tersebut harus diperhatikan sebab setiap cabang olahraga dan bentuk latihan memiliki spesifikasi yang berbeda dengan cabang olahraga lainnya. Spesifikasi tersebut antara lain cara melakukan atau gerakan berolahraga, alat dan lapangan yang digunakan, *system* energi yang digunakan. (4) prinsip Individual (perorangan). Harsono (2004:9) tidak ada dua orang yang sama persis dan tidak ada dua orang yang secara fisiologis maupun psikologisnya sama, oleh karena itu prinsip individual yang merupakan salah satu syarat yang penting dalam latihan, harus diterapkan kepada setiap atlet, sekalipun mereka memiliki tingkat prestasi yang sama, sedangkan Budiwanto (2012:19) menyatakan bahwa, seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar. (5) prinsip spesifik. Harsono (2004:10) menjelaskan bahwa “prinsip *spesifik of training* ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukakan dalam olahraga tersebut”. Misalnya pemain sepakbola yang ingin melatih teknik kecepatan menggiring bola harus melakukan dengan bentuk latihan menggiring bola dengan model kecepatan bukan latihan kecepatan tanpa menggunakan bola. (6) prinsip partisipasi aktif berlatih. Kesungguhan dan aktif ikut serta atlet dalam latihan akan mempermudah pelatih untuk menilai kekurangan dan kemajuan. Atlet akan memahami aspek positif dan negatif kemampuan apa saja yang harus diperbaiki dan bagaimana cara memperbaikinya dalam partisipasi aktif berlatih. Karena dengan giat berlatih kemungkinan besar atlet akan bisa terampil dalam olahraga yang digelutinya.

Adapun komponen-komponen dalam latihan (1) densitas latihan. Densitas atau kekerapan latihan mengacu

kepada hubungan yang dinyatakan antara kerja dan istirahat dalam latihan. Atau dapat pula diartikan sebagai kepadatan frekuensi atlet dalam melakukan sesuatu rangkaian rangsangan persatuan waktu. Harsono (2004:10) menjelaskan bahwa “densitas yang cukup akan menjamin efisiensi latihan sehingga bias dihindarkan atlet dari lelah yang berlebihan”. Kalau densitas terlalu padat artinya istirahat antara dua rangsangan latihan kurang cukup, maka tidak ada cukup waktu untuk tumbuh melakukan generasi, sehingga latihan pun tidak efisien. (2) intensitas latihan. Setiap atlet yang ingin meningkatkan keterampilan olahraga maka setiap latihan harus diimbangi dengan latihan intensitas tinggi. Menurut Bompa (2009: 89), “intensitas latihan adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakannya, variasi interval atau istirahat di antara tiap ulangnya”. Elemen yang tidak kalah penting adalah tekanan kejiwaan sewaktu latihan. Jadi intensitas tidak semata-mata diukur dari usaha yang dilakukan oleh otot saja, tetapi juga pengeluaran tenaga pada syaraf selama melakukan latihan.

Bompa (2009: 89) menjelaskan bahwa “tingkat intensitas dapat diukur sesuai dengan jenis latihannya”. (3) volume latihan. Menurut Yudiana (2007:2.30), “volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsangan yang dapat ditunjukkan dengan repetisi, seri atau set dan panjang jarak yang ditempuh”. Volume latihan merupakan salah satu komponen latihan yang bermaksud, untuk mengkondisikan isi atau frekuensi dari latihan teknik, taktik dan fisik. Dengan demikian, volume latihan merupakan penerapan jumlah total dari aktivitas penampilan selama mengikuti latihan. (4). Kompleksitas latihan. . Kompleksitas latihan dikaitkan kepada kerumitan bentuk latihan yang dilaksanakan dalam latihan (Bompa, 2009:106). Bompa (2009:106) menjelaskan bahwa “kompleksitas dari

suatu keterampilan membutuhkan koordinasi, dapat menjadi penyebab yang penting dalam menambah intensitas latihan”. Keterampilan teknik yang rumit atau sulit, mungkin akan menimbulkan permasalahan dan akhirnya akan menyebabkan tekanan tambahan terhadap otot, khususnya selama tahap dimana koordinasi syaraf otot berada dalam keadaan lemah. Semakin sulit bentuk latihan semakin besar juga perbedaan individual serta efisiensi mekanismenya.

Dalam permainan sepakbola, proses gerakan menggiring bola dilakukan dengan situasi dan kondisi yang berubah-ubah, hal ini disebabkan adanya upaya lawan untuk merebut bola. Menggiring bola merupakan teknik dasar yang sering digunakan dalam bermain sepakbola, teknik ini membutuhkan kelincahan, kelentukan dan kecepatan kaki ketika menguasai bola, oleh karena itu menggiring bola dapat dilakukan dengan arah yang lurus atau berbelok seperti mengecoh dan membalik sebagai upaya menghindari hadangan dan perebutan bola oleh lawan.

Saat ini keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan sangat dibutuhkan dalam pencapaian teknik dasar yang baik. Aktifitas dalam permainan sepakbola tersebut dikenal dengan nama menggiring bola. Mielke (2007:1) menjelaskan bahwa menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Menurut Luxbacher (1988:49) menjelaskan teknik menggiring bola sebagai berikut.

Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola secara efektif, sumbangan mereka sangat besar dalam pertandingan sepakbola. Adapun teknik dasar menggiring bola dibagi menjadi 3 macam. Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan

semakin besar. Walaupun sedikit mengurangi kecepatan ketika pemain melakukan menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam, menjaga bola tetap di daerah terlindung di antara kedua kaki akan memberikan perlindungan yang lebih baik dari lawan.

Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian luar adalah satu cara untuk mengontrol bola dan digunakan untuk menguasai bola ketika sedang berlari serta mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki. Secara umum teknik *dribbling* ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap untuk mengoper bola kepada teman satu tim.

Teknik menggiring bola ini menggunakan bagian kura-kura kaki atau punggung kaki. Kura-kura kaki, bagian sepatu tempat tali berada bisa memberikan kekuatan dan kontrol. Kelebihan dari teknik ini adalah dapat memberikan permukaan yang datar pada bola dan dapat membuat bola bergerak membelok dan menukik. Bagian kura-kura kaki atau punggung kaki digunakan sebagai bidang tendangan untuk melakukan menggiring bola. Dengan penguasaan teknik yang tinggi atlet dapat mengembangkan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Kelincahan, kelentukan dan Kecepatan kaki saat melakukan menggiring bola sangat dibutuhkan dalam usaha mengelabui lawan, tentu saja kecepatan kaki diperlukan dalam usaha memberi kesulitan pemain lawan untuk beradu lari dengan bola. Dari teknik menggiring bola tidak hanya kecepatan yang harus dikuasai namun pemain harus memperhatikan kelincahan pada kaki saat membawa bola baik saat latihan maupun bertanding, pemain yang memiliki kelincahan yang baik mampu membawa bola ke arah kemanapun pemain berbelok dan memiliki keuntungan dalam usaha mengelabui lawan. Kelentukan seorang pemain dibutuhkan ketika seorang pemain dihadapi lawan saat menguasai bola.

Perubahan arah dan kecepatan yang cepat memungkinkan seseorang pemain untuk dapat menghindari dan mengalahkan lawan. Dalam penguasaan dasar-dasar keterampilan menggiring bola sangat diperlukan dalam setiap situasi permainan sepakbola, namun dibutuhkan juga dalam teknik yang lebih rumit yang diperlukan agar bisa menglabuhi lawan. Teknik ini adalah teknik yang umum dilaksanakan setiap pemain dalam latihan maupun pertandingan. Unsur-unsur untuk dapat bermain sepakbola secara baik sebenarnya sangat kompleks, karena unsur satu dengan yang lain sangat erat hubungannya. Seperti halnya dalam melakukan menggiring bola, unsur-unsur kemampuan fisik yang mendukung diantaranya adalah kelincahan, kelentukan, dan kecepatan. Dari ketiga unsur itulah seorang pemain dapat melakukan menggiring bola dengan sempurna.

Menurut Milke (2007:57) gerakan mengecoh dan membalik merupakan pemain untuk menghindarkan diri dari lawan dan menciptakan peluang lebih baik untuk mengoperkan bola atau melakukan tembakan langsung kegawang. Latihan variasi menggiring bola sangatlah dibutuhkan untuk memberikan gerakan latihan yang lebih banyak. Harsono (2004:11) menyatakan bahwa “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Maka dari itu latihan model variasi sangat cocok digunakan sebagai program latihan menggiring bola. Karena dengan menggunakan model variasi peneliti mudah untuk membuat model latihan menggiring bola sesuai dengan keadaan bermain sungguhan. Adapun manfaat model variasi latihan salah satunya ialah menghilangkan rasa bosan terhadap program latihan yang selalu monoton atau kurang bervariasi pada saat latihan. Menurut Scheunemann (2012:53), “pelatih harus menggunakan kreativitasnya untuk merancang latihan yang menyenangkan sekaligus berhubungan dengan sepakbola terutama

untuk pemain muda”. Berikut beberapa bentuk variasi latihan menggiring bola.

Usaha seorang pelatih untuk melatih anak didik berolahraga memiliki gaya masing-masing dalam menyampaikan program latihan atau model latihan kepada anak latihnya, yang bertujuan agar anak latih mengikuti apa yang telah diperagakan oleh pelatih untuk dapat diterapkan dalam latihan maupun pertandingan. Gaya latihan reguler merupakan seluruh perencanaan dan prosedur maupun langkah-langkah kegiatan latihan termasuk pilihan cara penilaian yang akan dilaksanakan, dengan beberapa macam metode dalam penyampaian yaitu metode ceramah, metode tanya jawab, metode diskusi, dan metode proyek. Ketika seorang pelatih membuat semua keputusan dalam penyampaian kepada anak latih maka tujuan dari latihan reguler ini adalah pada model yang ditetapkan sebelumnya oleh pelatih.

Saat ini tim Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri harus menunjukkan kembali prestasi yang pernah diraih dalam ajang kompetisi di level anak usia dini sampai remaja, dan kembali menjadikan anak didiknya untuk menjadikan pemain profesional seperti yang sudah terjun ke klub Internasional. Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan peneliti pada saat kegiatan latihan Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri dan dikuatkan dengan hasil pengamatan.

Peneliti melihat masalah dari segi teknik menggiring bola yang kurang terampil dalam bermain sepakbola. Hal yang mempengaruhi antara lain anak latih kurang serius dalam mengikuti latihan, anak latih selalu tergesa-gesa mendorong bola sehingga bola selalu jauh dari penguasaan, anak latih saat menggiring bola kebanyakan masih lurus dan tidak bisa merubah arah secara cepat, anak latih saat mendapat bola tidak bisa menggiring dengan cepat sehingga mudah dikejar oleh lawan.

Dalam kondisi menguasai bola anak latih dituntut untuk terampil menggiring bola. Sebab ketika saat bermain dan

dihadang lawan, anak latih akan mudah untuk menggiring bola serta mudah untuk meloloskan diri. Keterampilan menggiring bola yang baik sangat diperlukan dalam usaha menghindari dan melewati lawan. Karena itu diperlukan sebuah latihan untuk meningkatkan keterampilan teknik menggiring bola.

Berdasarkan permasalahan menggiring bola yang diuraikan, peneliti bertujuan untuk melatih menggiring bola dengan model variasi. Budiwanto (2012:22) menyatakan bahwa “variasi latihan adalah keterampilan dan latihan dapat diperkaya dan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama atau dapat mengembangkan pola gerak yang diperlukan dengan melakukan olahraga”. Harsono (2004:11) menyatakan bahwa “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Berdasarkan hasil uraian peneliti dapat disimpulkan bahwa latihan variasi menggiring bola adalah suatu bentuk latihan menggiring bola yang dilakukan secara berubah-ubah dalam pelaksanaan latihan. Tujuan utama menggiring bola menggunakan model variasi antara lain: (1) Untuk menimbulkan dan meningkatkan perhatian anak latih kepada aspek latihan menggiring bola menggunakan model variasi menggiring bola. (2) Untuk mengembangkan kesempatan bagi perkembangan dan bakat anak latih dengan metode latihan menggiring bola menggunakan model variasi. (3) Untuk meningkatkan motivasi dan mengurangi kejenuhan anak latih terhadap latihan yang dilakukan sebelumnya. (4) Peneliti memberikan model latihan yang sebelumnya belum pernah dilakukan di Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri.

Anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri ini belum pernah diberikan variasi latihan khususnya dalam teknik menggiring bola. Pada usia 14 tahun anak latih sangat cocok untuk dilatih menggiring bola dengan model variasi latihan karena tujuan latihan menghilangkan kejenuhan

dan kebosanan serta meningkatkan minat para anak latih agar giat berlatih. Diharapkan dengan menggunakan model latihan variasi menggiring bola menggunakan berbagai model dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dari kecepatan dan kelincahan. Berdasarkan pertimbangan yang diuraikan, peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Model Variasi Dan Pengaruh Latihan Reguler Terhadap Teknik Menggiring Bola Pada Anak Latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri Usia 14 Tahun”.

METODE

Rancangan penelitian ini adalah rancangan penelitian eksperimen. Rancangan yang akan digunakan adalah kelompok kontrol prates-paskates berpasangan (*matching pretest-posttest control group design*). Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah latihan menggiring bola menggunakan model variasi sebagai variabel bebas dan keterampilan menggiring bola sebagai variabel terikat. Dalam penelitian ini langkah awal yang dilakukan adalah melakukan *pre-test* (O_1), kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan (X) selama 24 kali pertemuan. Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan (-). Kemudian langkah selanjutnya melakukan *post-test* (O_2). Selanjutnya membandingkan perubahan yang terjadi pada testi yang diberi perlakuan (X) pada kelompok eksperimen dengan perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol (-).

Populasi dalam penelitian ini adalah anak latih sekolah sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri yang berjumlah 60 anak latih dengan rentang usia 14 tahun. Sampel penelitian ini adalah anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri usia 14 tahun dengan jumlah 60 anak latih. Pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan cara membagi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Penentuan kelompok eksperimen

dan kelompok kontrol dilakukan dengan menggunakan teknik *ordinal pairing matching* dari 60 populasi diambil menjadi 30 sampel kelompok eksperimen dan 30 sampel masuk kelompok kontrol.

Penelitian ini dilaksanakan setiap hari Selasa, jum'at dan Minggu di lapangan sepakbola Pabrik gula Ngadirejo Kediri, yang beralamatkan di JL. Ngailuwih Kediri di desa tales. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari - Maret 2016. Subjek penelitian ini adalah anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri yang berjumlah 60 anak latih.

Instrumen penelitian untuk pengumpulan data menggunakan tes keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Instrumen tes tersebut ditujukan pada anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri dengan menggunakan tes menggiring bola untuk mengukur keterampilan dalam melakukan menggiring bola. Hariyoko (2012:349) menjelaskan bahwa "tujuan tes ini untuk mengukur prestasi keterampilan menggiring bola, instrumen ini ditujukan untuk pemain berusia 13-15 tahun yang mempunyai validitas tes sebesar 0,661 dan reliabilitas tes sebesar 0,618.

Pengumpulan data dibagi menjadi empat tahap pelaksanaan yaitu menyiapkan alat dan fasilitas tes, pelaksanaan tes, memberikan perlakuan, pelaksanaan tes akhir. Dengan pertimbangan rumusan masalah yang diteliti dan jenis data yang terkumpul menggunakan alat *stopwach* yaitu berupa data rasio maka analisis data dilakukan dengan menggunakan statistika inferensial. Sesuai dengan hipotesis yang dirumuskan maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

Uji-t amatan ulangan digunakan untuk menganalisis perbedaan dua mean sampel yang berkorelasi, atau sampel tak mandiri (Thomas dan Nelson : 1990). Budiwanto (2014:76) menjelaskan bahwa Dalam rancangan penelitian eksperimen yang menggunakan satu kelompok yang diberikan perlakuan. Dalam penelitian mengambil sampel secara acak dari satu

populasi. Pada awal, penelitian sebelum pemberian perlakuan eksperimen dilakukan tes awal. Selanjutnya kepada sampel tersebut diberikan perlakuan dalam kurun waktu tertentu. Setelah pemberian perlakuan berakhir, kemudian dilakukan tes akhir terhadap sampel dengan menggunakan analisis uji-t amatan ulangan.

Budiwanto (2014:76) menjelaskan bahwa: Untuk menguji signifikansi nilai t dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung dengan nilai t tabel pada taraf signifikansi yang ditetapkan, derajat kebebasan $N - 1$. Jika nilai t hitung lebih besar dari pada t tabel, maka hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada perbedaan antara pada kelompok pertama dan kelompok kedua ditolak. Berarti ada perbedaan yang signifikan antara mean data kelompok pertama dengan mean data kelompok kedua. Jika nilai t hitung lebih kecil dari pada t tabel, maka hipotesis nihil diterima, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara mean data kelompok pertama dengan mean data kelompok kedua.

Jika hasil penghitungan t hitung yang diperoleh adalah negatif, maka tanda negatif tersebut diabaikan, yang digunakan adalah angka absolutnya (Ardana : 1982). Dari pendapat ahli yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa Uji-t amatan ulangan adalah jenis pengujian statistika untuk mengetahui apakah ada perbedaan dari nilai yang diperkirakan dengan nilai hasil perhitungan statistika.

Uji-t cuplikan kembar adalah teknik statistik yang digunakan untuk menguji perbedaan mean sampel random bebas atau sampel mandiri (Thomas dan Nelson : 1990). Budiwanto (2014:73) menjelaskan bahwa dalam rancangan eksperimen yang menggunakan dua kelompok, salah satu kelompok diberikan perlakuan sebagai kelompok eksperimen, kelompok yang lain sebagai kelompok kontrol. Peneliti mengambil dua kelompok sampel secara acak dari populasi, kemudian memberikan perlakuan eksperimen khusus dan berbeda terhadap masing-masing

kelompok. Setelah diberikan perlakuan terhadap kedua kelompok dalam kurun waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran terhadap dua kelompok sampel tersebut dihitung menggunakan teknik analisis uji-t.

Dalam penelitian ini analisis yang digunakan menghendaki data berdistribusi normal dan homogen, sehingga dilakukan uji prasyarat. Sebelum dilakukan analisis uji-t amatan ulangan dan uji-t cuplikan kembar, terlebih dahulu harus dilakukan uji persyaratan yaitu berupa: uji normalitas dan uji homogenitas.

Teknik yang digunakan untuk analisis uji normalitas pada penelitian ini menggunakan rumus pengujian *Lilliefors*. Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan rumus pengujian normalitas dengan Z skor. Untuk penghitungan data dilakukan dengan cara manual sesuai dengan teknik yang digunakan, dengan bantuan kalkulator dan laptop.

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah hasil yang diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) mempunyai varian data yang sama atau tidak. Untuk mengetahui homogenitas sampel dilakukan dengan menggunakan uji F. Data yang dilakukan pengujian homogenitas adalah skor

prestasi antara tes awal dan skor prestasi antara tes akhir. Data dinyatakan homogen apabila $F_{hitung} < F_{tabel}$, uji homogenitas ini dilakukan dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ (Sugiyono, 2011:199).

HASIL

Data prestasi keterampilan Menggiring bola yang diperoleh dari anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri yang digunakan untuk analisis adalah skor yang berasal dari skor tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) keterampilan menggiring bola anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri. Data yang diperoleh merupakan data yang dihasilkan dari pertemuan pertama di lapangan sebelum dikelompokkan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan diranking mulai dari tertinggi sampai terendah kemudian baru dikelompokkan.

Pada hasil tes keterampilan menggiring bola yang digunakan untuk analisis adalah skor tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) keterampilan menggiring bola anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri. berupa data *deskriptif* data analisis *mean*, *median*, nilai maksimal, nilai minimal dan standar deviasi dari hasil tes menggiring bola. Berikut deskripsi data prestasi keterampilan menggiring bola tersebut disajikan pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1 Deskripsi Data Skor Keterampilan Menggiring Bola Anak Latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri

Data Prestasi		Tes Awal	Tes Akhir
Kelompok Latihan	N	30	30
menggiring bola menggunakan model variasi	Mean	28.09667	25.75167
	SD	2.288022	2.109166
	Min	24.24	22.39
	Max	32.63	29.21
Kelompok latihan reguler	N	30	30
	Mean	28.07867	28.376
	SD	2.276768	2.52731
	Min	24.41	24.37
	Max	32.33	33.53

Keterangan:

N = banyak sampel pada setiap kelompok

Mean = rata-rata skor keterampilan menggiring bola sepakbola anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri

SD = simpangan baku

Min = skor minimal keterampilan menggiring bola sepakbola

Max = skor maksimal keterampilan menggiring bola sepakbola

Berdasarkan hasil pengujian *Lilliefors* pada taraf signifikansi (α) = normalitas data dengan menggunakan uji 0,05, menunjukkan hasil sebagai berikut.

Tabel 2 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Skor Prestasi *Pretest* dan *Posttest* Keterampilan Menggiring Bola Masing-Masing Kelompok Latihan

No.	N	Nilai <i>Lilliefors</i> Hitung	Nilai <i>Lilliefors</i> Tabel	Keterangan
1.	30	0,02583	0,161	Normal
2.	30	0,06147	0,161	Normal
3.	30	0,02657	0,161	Normal
4.	30	0,09293	0,161	Normal

Keterangan:

Kelompok 1: Tes awal keterampilan menggiring bola kelompok eksperimen

Kelompok 2: Tes akhir keterampilan menggiring bola kelompok eksperimen

Kelompok 3: Tes awal keterampilan menggiring bola kelompok kontrol

Kelompok 4: Tes akhir keterampilan menggiring bola kelompok kontrol

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 2 diperoleh harga L_{hitung} untuk seluruh kelompok latihan lebih kecil jika dibandingkan dengan L_{tabel} taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, seluruh kelompok berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Selanjutnya

pengujian homogenitas data. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah hasil yang diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) mempunyai varian data yang sama atau tidak. Untuk mengetahui homogenitas sampel dilakukan dengan menggunakan uji F (Sugiyono, 2010:175).

Tabel 3 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Skor Keterampilan Menggiring Bola Masing-masing Kelompok Latihan

No.	N	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
1.	30	1.176789855	2,53	Homogen
2.	30			
3.	30	1.23219434	2,53	Homogen
4.	30			

Keterangan:

Kelompok 1: Tes awal keterampilan menggiring bola kelompok eksperimen

Kelompok 2: Tes akhir keterampilan menggiring bola kelompok eksperimen

Kelompok 3: Tes awal keterampilan menggiring bola kelompok kontrol

Kelompok 4: Tes akhir keterampilan menggiring bola kelompok kontrol

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 3 diperoleh harga F_{hitung} untuk seluruh kelompok latihan lebih kecil jika dibandingkan dengan F_{tabel} taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa seluruh kelompok berasal dari populasi

yang homogen. Setelah dilakukannya uji persyaratan, kemudian dilakukan perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis uji-t amatan ulangan dan uji-t cuplikan kembar dilakukan dengan taraf signifikansi $\alpha = 5\%$. Untuk uji hipotesis pertama dengan menggunakan analisis

uji-t amatan ulangan terhadap skor prestasi tes awal dengan tes akhir keterampilan keterampilan menggiring bola menggunakan model variasi. Berdasarkan hasil uji signifikansi: t hitung = 160 > t tabel 5% = 2,045 dengan derajat kebebasan $30 - 1 = 29$. Maka hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada perbedaan mean antara hasil tes awal menggiring bola menggunakan model variasi dan hasil tes akhir menggiring bola menggunakan model variasi ditolak. Berarti ada perbedaan yang signifikan antara mean hasil tes awal dan hasil tes akhir menggiring bola menggunakan model variasi. Kesimpulannya, program latihan menggiring bola menggunakan model variasi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan menggiring bola pada anak latih sekolah sepak bola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri usia 14 tahun.

Untuk uji hipotesis kedua dengan menggunakan analisis uji-t amatan ulangan terhadap skor prestasi tes awal dengan tes akhir keterampilan keterampilan menggiring bola kelompok latihan reguler. Berdasarkan hasil uji signifikansi: t hitung = -81,6114 > t tabel 5% = 2,045 dengan derajat kebebasan $30 - 1 = 29$. Maka hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada perbedaan mean antara hasil tes awal menggiring bola kelompok latihan reguler dan hasil tes akhir menggiring bola kelompok latihan reguler ditolak. Berarti ada perbedaan yang signifikan antara mean hasil tes awal dan hasil tes akhir menggiring bola kelompok latihan reguler. Kesimpulannya, dari hasil skor menggiring bola kelompok latihan reguler mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan menggiring bola pada anak latih sekolah sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri usia 14 tahun. Ringkasan uji-t amatan ulangan disajikan sebagai berikut.

Kemudian untuk uji hipotesis ketiga dengan menggunakan analisis uji-t cuplikan kembar terhadap selisih skor prestasi tes akhir menggiring bola menggunakan model variasi dan tes

akhir kelompok latihan reguler terhadap keterampilan menggiring bola. Uji signifikansi: t hitung = -4,3667 lebih besar dari pada t tabel 5% = 2,000 dengan derajat kebebasan $30 + 30 - 2 = 58$. Maka hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada perbedaan mean antara hasil tes akhir menggiring bola menggunakan model variasi kelompok eksperimen dan hasil tes akhir menggiring bola kelompok latihan reguler ditolak. Berarti ada perbedaan yang signifikan antara mean data kelompok latihan menggiring bola menggunakan model variasi dengan kelompok latihan reguler. Kesimpulan, antara program latihan kelompok latihan menggiring bola menggunakan model variasi dengan kelompok latihan reguler ada perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada anak latih di sekolah sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri usia 14 tahun. Ringkasan uji-t cuplikan kembar disajikan sebagai berikut. Menurut Ardana (1982) menyatakan bahwa “jika hasil penghitungan t hitung yang diperoleh adalah negatif, maka tanda negatif tersebut diabaikan, yang digunakan adalah angka absolutnya”.

PEMBAHASAN

Setelah melakukan latihan menggiring bola menggunakan model variasi selama 24 kali pertemuan (latihan tiga kali dalam satu minggu) berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pada anak latih sekolah sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri usia 14 tahun. Latihan menggiring bola menggunakan model variasi ini memberikan pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola.

Kesimpulan tersebut diperoleh berdasarkan beberapa aspek yang cukup terpenuhi dalam pelaksanaan latihan dengan menggunakan model variasi menggiring bola. Harsono (2004:11) menyatakan bahwa “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan”. Maka dari itu latihan model variasi sangat cocok digunakan

sebagai program latihan menggiring bola. Dalam latihan menggiring bola menggunakan variasi tersebut terdapat unsur-unsur latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola yaitu kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Sehingga unsur-unsur latihan dalam menggiring bola menggunakan model variasi berpengaruh terhadap ketrampilan menggiring bola pada anak latih sekolah sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri usia 14 tahun.

Harsono (2004:6) menjelaskan bahwa “latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih bekerja, yang dilakukan berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Latihan merupakan faktor penunjang dalam prestasi maksimal dan meningkatkan keterampilan bagi seorang atlet atau pemain. Dengan melakukan latihan secara sistematis dan berulang-ulang, akan menghasilkan tujuan dari latihan yang dilakukan.

Sebagaimana yang dijelaskan dalam teori sebelumnya yaitu latihan variasi menggiring bola merupakan bentuk latihan dengan memperkaya atau mengadopsi pola gerakan teknik yang sama atau dapat mengembangkan pola gerak yang diperlukan yang didalamnya terdapat unsur kecepatan, kelincahan dan koordinasi. Sehingga latihan menggiring bola tersebut dilakukan dengan jadwal yang sistematis dan berulang menghasilkan pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola sepakbola.

Kelompok latihan reguler mendapatkan porsi latihan yang sama dengan kelompok latihan menggiring bola menggunakan model variasi (kelompok eksperimen) yaitu 24 kali pertemuan. Sesuai dengan hasil tes keterampilan menggiring bola yang dilakukan pada kelompok latihan reguler ternyata latihan ini ada pengaruh signifikan terhadap keterampilan menggiring bola.

Kelompok latihan reguler mempunyai pengaruh yang signifikan

terhadap peningkatan menggiring bola pada anak latih sekolah sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri usia 14 tahun. Hal ini latihan reguler merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola yang sesuai instruksi pelatih, namun hasil dari proses latihan yang diberikan pelatih tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola, karena Salah satu metode latihan yang sering digunakan oleh pelatih saat ini menerapkan program latihan yang sama dengan pengalaman pelatih. Pelatih masih kurang dalam memberikan model variasi latihan dan mengkombinasikan model latihan dalam keterampilan menggiring bola sehingga membuat anak latih lebih cepat bosan dan tidak meningkatkan keterampilan menggiring bola anak latih.

Dalam proses latihan ada beberapa hal yang harus diperhatikan, Harsono (1988:101) yang menyatakan bahwa latihan adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaan. Lain halnya bila pelatih menerapkan latihan secara sistematis dan terstruktur.

Berdasarkan hasil pengujian dengan uji-t cuplikan kembar antara kelompok latihan menggiring bola menggunakan model variasi dengan kelompok latihan reguler dalam peningkatan keterampilan menggiring bola. Latihan kelompok latihan menggiring bola menggunakan model variasi memberikan pengaruh yang signifikan dari pada kelompok reguler yang dilakukan selama 24 kali pertemuan.

Latihan menggiring bola menggunakan model variasi merupakan latihan menggiring bola yang dibuat seperti kondisi saat bermain sungguhan dimana pelatih dituntut untuk kreatif dan inovatif menerapkan berbagai macam-macam model latihan dengan tujuan utama yaitu untuk meningkatkan minat anak latih dalam berlatih dan terampil menggiring bola dengan baik.

Sedangkan latihan reguler adalah latihan yang umum digunakan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola antar pemain.

Latihan menggiring bola menggunakan model variasi dan latihan reguler ini sama-sama dapat meningkatkan kemampuan fisik. Namun secara teori latihan menggiring bola menggunakan model variasi akan lebih memberikan pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola. Hal ini disebabkan karena latihan menggiring bola menggunakan model variasi ini memiliki unsur-unsur yang ada dalam teknik menggiring bola dan dibekali dengan teknik gerak tipu bola.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, pencapaian suatu prestasi dalam olahraga tidak hanya diperoleh dengan cara yang instan, akan tetapi membutuhkan suatu proses yang sistematis dan terprogram. Maka dari itu suatu program latihan sangatlah penting untuk anak latih dalam mengembangkan keterampilan teknik dasar menggiring bola khususnya olahraga sepakbola. Untuk mahir melakukan teknik menggiring bola dibutuhkan kecepatan dan kelincahan. Maka program latihan menggiring bola menggunakan model variasi diberikan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dikarenakan di dalam model latihan menggunakan model variasi masih terdapat unsur-unsur kecepatan dan kelincahan.

Variasi latihan didefinisikan sebagai metode dimana setiap isi latihan tidak sama tetapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik, yang tujuannya agar anak latih tidak jenuh atau bosan dan tertarik pada latihan yang dibuat karena latihan yang lebih bervariasi. Budiwanto (2012:22) menyatakan bahwa “variasi latihan adalah keterampilan dan latihan dapat diperkaya dan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama atau dapat mengembangkan pola gerak yang diperlukan dengan melakukan olahraga”. Harsono (2004:11) menyatakan bahwa “untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif

dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan”

Untuk mencapai peningkatan kemampuan maka harus mengetahui tujuan latihan dan menyusun program latihan yang sesuai. Proses latihan dilakukan secara teratur, berkesinambungan, beban latihan yang tepat, meningkat secara bertahap, terus menerus tanpa berselang dan dalam waktu yang cukup panjang. Furqon (1995:3) menjelaskan bahwa “latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi”. Sedangkan Harsono (2004:6) menjelaskan bahwa “latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih bekerja, yang dilakukan berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Dari pendapat para ahli dapat diuraikan bahwa latihan harus disusun secara terprogram dan sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan anak latih. Untuk meningkatkan keterampilan anak latih, program latihan harus memberikan beban yang terus bertambah sehingga kemampuan anak latih akan ikut meningkat.

Program latihan merupakan alat atau pegangan penting bagi pelatih untuk dijadikan sebagai pedoman dalam merancang latihan secara sistematis. Agar program tersebut menjadi fungsional dan bermanfaat bagi atlet, maka perencanaan program latihan haruslah didasarkan pada prinsip latihan. Prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisir dengan baik yang harus digunakan. Di dalam prinsip latihan menunjukkan isi, cara dan metode, serta organisasi latihan.

Hal yang perlu diperhatikan dalam latihan yaitu berkenaan dengan intensitas latihan, Yudianta (2007:2.32) menjelaskan bahwa “Intensitas latihan dapat diukur dengan berbagai cara, yang paling mudah adalah dengan cara mengukur denyut jantung (heart rate)”.

Selanjutnya Karvonen (1957) yang dikutip oleh Yudiana (2007:2.32) menyatakan bahwa “suatu teknik yang dapat dipakai untuk mengukur intensitas latihan adalah teknik yang dipakai dengan rumus sebagai berikut: (1) $THR = RHR + 0,6 (MHR-RHR)$, (2) $THR = Training Heart Rate$ (denyut/menit) (denyut jantung latihan), (4) $MHR = Maximum Heart Rate$ (denyut/menit) (denyut jantung maksimal), (5) $RHR = Resting Heart Rate$ (denyut/menit) (denyut jantung waktu istirahat)”

Sebagai contoh MHR ditentukan dengan persamaan sebagai intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut jantung/nadi dengan rumus: denyut nadi maksimum (DNM) = 220 – umur (dalam tahun). Jadi seseorang yang berumur 20 tahun, DNM -nya = 220 – 20 = 200. Takaran intensitas latihan untuk olahraga prestasi: antara 80%-90% dari DNM . Jadi bagi atlet yang berumur 20 tahun tersebut takaran intensitas yang harus dicapainya dalam latihan adalah 80%-90% dari 200 = 160 sampai dengan 180 denyut nadi/menit. latihan akan kurang bermanfaat apabila lama latihan dalam zona latihan kurang dari waktu tersebut. pemberian frekuensi yang diberikan dalam latihan ini yaitu 3 kali dalam seminggu, intensitas latihan kurang lebih dari 60 menit. Waktu perlakuan dilaksanakan pada sore hari pukul 15.00:16.30 dan pukul 07.30-09.00 untuk hari minggu. Latihan dilaksanakan dilapangan SSB Pabrik Gula Ngadirejo Kediri. Penelitian ini dilakukan dari tanggal 2 Februari 2016 – 25 Maret 2016

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan pengujian hipotesis dan pembahasan dalam penelitian yang dilakukan maka diperoleh hasil penelitian yang dapat disimpulkan bahwa. perhitungan uji t-amatan ulang antara tes awal dengan tes akhir kelompok kelompok latihan menggiring bola menggunakan model variasi diperoleh t-hitung 160 lebih besar dari t-tabel 5% adalah 2,045, dengan demikian

dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan model variasi terhadap keterampilan menggiring bola pada anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri usia 14 tahun.

Berdasarkan hasil perhitungan uji t-amatan ulang antara tes awal dengan tes akhir kelompok latihan reguler diperoleh t-hitung -81,6114 lebih besar dari t-tabel 5% adalah 2,045, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh menggiring bola kelompok latihan reguler terhadap keterampilan menggiring bola pada anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri usia 14 tahun.

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t cuplikan kembar antara tes akhir kelompok kelompok latihan menggiring bola menggunakan model variasi dengan tes akhir kelompok reguler diperoleh t-hitung -4,3667 lebih besar dari t-tabel 5% adalah 2,000, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan menggiring bola menggunakan model variasi terhadap keterampilan menggiring bola dibandingkan dengan kelompok latihan reguler pada anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri usia 14 tahun.

Saran

Kepada pelatih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri sebaiknya menggunakan metode latihan menggiring bola menggunakan model variasi yang telah diteliti ini karena terbukti latihan ini memberikan pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri usia 14 tahun. Maka disarankan kepada pelatih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri supaya menggunakan model variasi menggiring bola ini untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola sepakbola.

Kepada anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri usia 14 tahun yang menjadi sampel penelitian ini diharapkan terus melakukan latihan menggiring bola

menggunakan model variasi secara terencana dan terprogram. Sehingga anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri usia 14 tahun dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Latihan menggiring bola menggunakan model variasi ini dapat digunakan sebagai bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan dan koordinasi kaki untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Diharapkan para anak latih Sekolah Sepakbola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri usia 14 tahun. lebih memilih latihan menggiring bola menggunakan model variasi dari pada dari kelompok latihan reguler untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, karena latihan menggiring bola menggunakan model variasi mempunyai pengaruh yang lebih baik dari pada kelompok latihan reguler.

Dalam penelitian selanjutnya hendaknya melihat tentang penelitian sebelumnya sehingga dalam menentukan atau melakukan penelitian sesuai dengan rancangan yang diinginkan.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineke Cipta.
- Al-hadiqie, Z, M. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional Teknik, Strategi, Taktik Menyerang & Bertahan*. Jakarta: Kata Pena.
- Batty, E.C. 1986. *Latihan Sepakbola Metode Baru Serangan*. Bandung: Pioner.
- Bompa, T, O. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Illions: Kendal Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. 2011. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Budiwanto, S. 2014. *Metodologi Penelitian Penerapannya Dalam Keolahragaan*. Malang: UM Press.
- Budiwanto, S. 2014. *Metode Statistika untuk Analisis Data Bidang Keolahragaan*. Malang: UM Press.
- Budiwanto, S. 2011. *Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Malang: UM Press.
- Dietrich, K.J. 1982. *Sepakbola Aturan dan Permainan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Furqon H, M.1995. *Teori Umum Latihan*. Surakarta: Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Gifford, C. 2002. *Sepakbola Panduan Lengkap untuk Permainan yang Indah*. Jakarta: PT Erlangga.
- Hariyoko. 2012. *Pengembangan Model Pembelajaran Keterampilan Dasar Sepakbola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri di Kota Malang*. Malang: UM Press.
- Harsono, 2004. *Perencanaan Program Latihan Edisi Kedua*. Bandung: Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Luxbacher, J, A. 1998. *Sepakbola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke, D. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Karya.
- Mu'arifin. 2009. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Salim. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa.
- Saputra, Y, E. 2006. *The Art Of Dribbling*. Yogyakarta: Mocomedia.
- Scheunemann, T. 2012. *Kurikulum dan Pedoman dan pedoman Dasar Sepakbola Indonesia Untuk Usia Dini (U5-12), Usia muda (U13-U20) dan senior*. Jakarta Rekyasa industri.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Universitas Negeri Malang. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Malang: UM Press.
- Yudiana, Y. 2007. *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Yunus, M. 2013. *Dasar-Dasar Permainan Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri Malang.
(<https://olahragakepelatihan.wordpress.com/2012/10/olahragakepelatihan.html>, diakses pada 8 april 2016). (online)

(<http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2015/07/cara-menentukan-intensitas-latihan.html>, diakses pada 8 april 2016). (online)