

PENGARUH LATIHAN DENGAN POLA *BOOMERANG* TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Dicky Wahyu Ramdani¹, Dede Iman Suhendra¹, Hendra Kustiawan¹

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Jl. R. E. Martadinata No. 150, Ciamis Indonesia
Email: dickywahyuramdani@gmail.com

ABSTRACS

The Effect of Training with the Boomerang Pattern on Improving Dribbling Skills in Football Games held at MTs Tonjongsari shows conditions that have not been implemented properly. This happens because it has not been properly conveyed to students regarding the dribbling run method so that in its application there are many obstacles which include the boomerang run model not being delivered yet. So with this research it aims to find out whether there is an effect of training with the boomerang pattern on improving dribbling skills in soccer games for extracurricular students at Mts Tonjongsari. The author uses the experimental method, namely pre-experimental designs (non-designs) with the research design using a one-group pretest-posttest design. As for the findings based on the results of the calculations, it can be concluded that training with boomerang patterns does not significantly improve dribbling skills in the Mts Tonjongsari student soccer game. Therefore it is hoped that by continuing to use creative learning media it can be used especially for beginners in an effort to improve basic technical skills, especially dribbling in soccer games.

Key Words: *Drills, Boomerang Models, Skills, Dribbling, and Football.*

ABSTRAK

Pengaruh Latihan dengan Pola *Boomerang* terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* dalam Permainan Sepak bola yang dilaksanakan di MTs Tonjongsari menunjukkan pada kondisi yang belum terlaksana dengan baik. Hal ini terjadi karena masih belum tersampainya dengan baik kepada siswa terkait dengan metode *dribbling* run sehingga dalam penerapannya banyak mengalami kendala yang meliputi belum tersampainya model *boomerang run*. Sehingga dengan adanya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan dengan pola *boomerang* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler di Mts Tonjongsari. Penulis menggunakan metode eksperimen yaitu *pre-experimental designs (nondesigns)* dengan desain penelitian menggunakan desain *one-group pretest-posttest design*. Adapun untuk temuan berdasarkan hasil penghitungan dapat diambil kesimpulan bahwa latihan dengan pola *boomerang* tidak meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola siswa Mts Tonjongsari secara signifikan. Oleh karena itu diharapkan dengan terus menggunakan media pembelajaran yang kreatif dapat dipergunakan khususnya bagi para pemula dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar terutama *dribbling* permainan sepak bola.

Kata Kunci: Latihan, Model Boomerang, Keterampilan, *Dribbling*, dan Sepak bola.

PENDAHULUAN

Dalam mencapai suatu prestasi dalam sebuah cabang olahraga yang menjadi sasaran dan dijadikan sebagai tolak ukur dalam proses pencapaian tersebut yaitu bagaimana pembinaan yang dilakukan. Upaya pembinaan dalam mencapai suatu prestasi adalah pembinaan yang meliputi aspek-aspek latihan yang meliputi aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik, dan keseimbangan mental. Tujuan dari sesi latihan adalah untuk mempersiapkan pemain dalam kompetisi, sehingga dalam pertandingan dapat memperlihatkan perkembangan taktik, teknik, fisik dan jiwa kebersamaan serta mental dalam diri pemain (Scheunemann, 2011). Permainan sepak bola merupakan permainan yang beregu dengan dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari 11 pemain, tujuan dalam permainan sepak bola adalah untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Sepak bola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang, dan salah satunya penjaga gawang, masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan (Luxbacher, 2011).

Untuk menciptakan peluang gol yang lebih banyak tentunya setiap pemain harus memiliki kemampuan manajerial permainan dan kerjasama team yang seimbang serta mampu untuk menguasai berbagai teknik yang sulit untuk terbaca oleh lawan. Salah satunya yaitu *dribbling*. Teknik *dribbling* dalam permainan sepak bola merupakan salah satu upaya mendorong bola secara terputus-putus dan posisi bola tidak jauh dari kaki, dalam melakukan *dribbling* harus dilakukan dengan gerakan yang lincah dan eksplosif guna sebagai suatu strategi sebuah tim dalam melaksanakan variasi serangan ataupun teknik bertahan, sehingga dibutuhkan dukungan fisik yang prima.

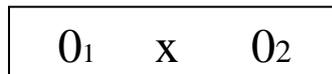
Menggiring bola (*dribbling*) berguna untuk mengontrol bola dan menguasainya sampai seorang rekan satu tim bebas dan memberikannya dalam posisi yang lebih baik (Luxbacher, 2011). Keterampilan melakukan *dribbling* dalam suatu permainan sepak bola merupakan keterampilan yang cukup sulit dilakukan, sehingga untuk menguasai bola dengan melakukan teknik *dribbling* diperlukan sebuah latihan yang baik dan tepat serta dilakukan secara intensif dengan didukung oleh kondisi fisik yang prima agar tercapainya tujuan untuk penguasaan bola yang baik. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan (Mubarok, 2018). Dalam permainan sepak bola tujuan dari menggiring bola adalah untuk mendekati jarak ke sasaran, dan menghambat permainan lawan sehingga dengan intensitas yang optimal mampu untuk tercapainya kemenangan. Dengan metode pelatihan yang intensif menunjukkan peningkatan terhadap kemampuan keterampilan *dribbling* (Taga & Asai, 2012).

Lebih lanjut lagi, dengan menggunakan metode latihan yang intensif bentuk SAQ (Speed, Agility, dan Quickness) merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan dan tanpa bola untuk pemain sepak bola (Milanovic, dkk, 2013). Oleh karena itu, metode pelatihan yang akan digunakan di dalam penelitian ini adalah *boomerang run* yang merupakan salah satu bentuk latihan sepak bola yang bertujuan agar peningkatan penguasaan bola dan keterampilan pemain sepak bola menjadi lebih baik. Menurut Agus dan Putra (2013) menjelaskan bahwa: "*Boomerang run* adalah teknik latihan kelincahan dengan cara berlari secepat-cepatnya, berbelok dengan posisi sedekat mungkin dengan tikungan (*cone*), tanpa kehilangan keseimbangan saat merubah arah." Latihan kelincahan bentuk *boomerang run* dianggap mampu untuk meningkatkan kecepatan dan kemampuan merubah arah, karena kecepatan dan kemampuan merubah arah atau kelincahan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menggiring bola pada permainan sepak bola. Namun dengan melihat pada hasil pengamatan yang dilakukan peneliti, bahwa terdapat kelemahan siswa MTs Tonjongsari khususnya dalam hal kemampuan siswa dalam menggiring bola, hal ini disebabkan karena: Guru belum pernah memberikan materi latihan kelincahan bentuk *boomerang run*. Siswa pada saat guru memberikan materi, baik secara praktek maupun teori masih kurang memperhatikan. Minat siswa terhadap permainan sepak bola masih kurang. Adanya hal tersebut, menyebabkan kekhawatiran dari peneliti apabila materi latihan kelincahan bentuk *boomerang run* tidak diberikan, maka siswa tidak dapat menggiring bola dengan baik. Berdasarkan pernyataan di atas maka

penulis mengajukan hipotesis dalam penelitiannya sebagai berikut: Latihan dengan Pola *Boomerang* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* dalam Permainan Sepak bola. Sehingga untuk mengukurnya dibuatkan suatu tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan dengan pola *boomerang* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler di Mts Tonjongsari.

METODE PENELITIAN

Penulis menggunakan metode eksperimen yaitu *pre-experimental designs (nondesigns)*. Menurut Sugiyono (2010:109) menjelaskan bahwa: *Pre-experimental designs* belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh, karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Hal ini terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol. Desain penelitian ini menggunakan desain "*one-group pretest-posttest design*" yang diadaptasikan dari Arikunto (1998:277) sebagai berikut:



Gambar 1 *One Group Pretest Posttest Design*. Sumber: Sugiyono (2014:75)

Keterangan:

- T₁ : Tes awal (*pretest*)
- T₂ : Tes akhir (*posttest*)
- X : Latihan dengan pola *boomerang*

Prosedur penelitian yang penulis lakukan sesuai dengan desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: a) Menentukan populasi yang homogen; b) Memilih sampel yang representatif / yang mewakili populasi; c) Mengadakan tes awal (*pretest*); d) Melaksanakan proses latihan selama enam minggu; d) Mengadakan tes akhir (*posttest*); e) Mengolah data dengan metode statistik; dan f) Kesimpulan. Subjek dalam penelitian ini yaitu Mts Tonjongsari sebanyak 14 orang siswa ekstrakurikuler. Data-data yang diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir merupakan skor-skor mentah. Agar data tersebut mempunyai arti, maka diperlukan pengolahan dan analisis data secara statistika.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan penghitungan melalui analisis statistik akan diperoleh jawaban mengenai diterima atau ditolaknya hipotesis sesuai dengan taraf nyata yang diajukan. Berdasarkan hasil penghitungan statistik maka diperoleh nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi dan varians tiap tes (tes awal dan tes akhir). Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1 Nilai Rata-Rata, Standar Deviasi Dan Varians

Tes Variabel	Rata-Rata (\bar{x})	Standar Deviasi (S)	Varians (S^2)
Tes Awal	23,4	3,52	12,38
Tes Akhir	21,59	2,53	6,39

Selanjutnya untuk mengolah data-data diperlukan adanya penghitungan nilai normalitas untuk menentukan uji statistik yang harus dipergunakan dalam penelitian ini. Adapun hasil penghitungan nilai normalitas dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2 Hasil Normalitas Data

Tes Variabel	L Hitung	L Tabel	Kesimpulan
Tes Awal	0,1478	0,227	Normal
Tes Akhir	0,1236	0,227	Normal

Hasil pengujian homogenitas data dari tiap tes, untuk menguji hipotesis dengan statistik, selain data tersebut berdistribusi normal juga data tersebut harus berdistribusi homogen. Pengujian homogenitas data menggunakan rumus uji homogenitas, hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 3 Hasil Homogenitas Data

Variabel	Periode Tes	Hasil Penghitungan Statistik F	Distribusi F dengan taraf nyata $\alpha = 0,5$ dan $dk = n - 1$ ($F_{\frac{1}{2}\alpha}(v_1, v_2)$)	Hasilnya
Latihan dengan pola <i>boomerang</i>	Tes Awal	1,94	1,43	Homogen
	Tes Akhir			

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa distribusi F pada taraf nyata (α) = 0,05 dan $dk = n - 1$ semua angka $F_{\frac{1}{2}\alpha}(v_1, v_2)$ lebih besar dari penghitungan statistik F . Berdasarkan hasil homogenitas data tersebut berdistribusi homogen. Hasil pengujian hipotesis dilakukan dengan uji kesamaan dua rata-rata uji dua pihak. Data tersebut homogen maka rumus yang digunakan adalah statistik t . Hasil pengujian hipotesis dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4 Hasil Uji Signifikansi

Variabel	Periode Tes	t_{hitung}	t_{tabel} ($\alpha = 0,05$)	Hasilnya
Latihan dengan pola <i>boomerang</i>	Tes Awal	1,56	1,71	Tidak Signifikan
	Tes Akhir			

Berdasarkan tabel tersebut di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} , jadi berarti t_{hitung} berada di daerah penerimaan hipotesis (H_0), dengan demikian teknik tersebut mempunyai peningkatan atau perkembangan yang tidak signifikan (tidak berarti). Berdasarkan hasil penghitungan tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa latihan dengan pola *boomerang* tidak meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola siswa Mts Tonjongsari secara signifikan. Permainan sepak bola dengan menggunakan latihan dengan pola *boomerang* merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan dalam upaya memberikan pembelajaran teknik gerak dasar dalam permainan sepak bola. Penggunaan latihan dengan pola *boomerang* merupakan salah satu upaya supaya siswa tidak mengalami ketakutan saat melakukan tendangan terhadap bola. Pemberian bola tersebut memberikan rasa nyaman pada siswa saat melakukan teknik *dribbling* maupun teknik dasar yang lainnya. Permainan sepak bola menggunakan latihan dengan pola *boomerang* juga merupakan satu bentuk permainan yang membuat siswa menjadi lebih senang karena permainan ini sifatnya dinamis. Sifat permainan yang dinamis juga menumbuhkan rasa kesenangan bagi siswa dalam keinginan untuk menguasai suatu teknik dengan sungguh-sungguh. Hal ini juga merupakan satu hal yang mendukung terhadap keberhasilan dari penelitian yang dilakukan. Pelaksanaan teknik dasar dalam bentuk permainan menciptakan suasana yang menyenangkan bagi siswa Mts Tonjongsari. Hal ini memungkinkan para siswa mau melakukan teknik *dribbling* dengan optimal. Teknik tersebut dilakukan dengan sangat hati-hati untuk menghasilkan gerakan yang bagus saat membawa bola menggunakan teknik menggiring bola. Hal ini yang mendorong bentuk permainan ini meningkatkan kemampuan teknik dasar secara cepat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa: "Latihan dengan pola *boomerang* tidak meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola siswa Mts Tonjongsari secara signifikan". Oleh karena itu diharapkan dengan terus menggunakan media pembelajaran yang kreatif dapat dipergunakan khususnya bagi para pemula dalam upaya meningkatkan

keterampilan teknik dasar terutama *dribbling* permainan sepak bola. Kemampuan teknik dasar yang baik akan menunjang terhadap karir atlet yang bersangkutan untuk meraih prestasi yang optimal.

REKOMENDASI

Dengan demikian penulis memberikan rekomendasi sebagai bahan pertimbangan yang dapat dilakukan untuk kemajuan permainan sepak bola di MTS Tonjongsari yaitu: Penggunaan media pembelajaran yang kreatif dapat dipergunakan khususnya bagi para pemula dalam upaya meningkatkan keterampilan teknik dasar terutama *dribbling* permainan sepak bola. Kemampuan teknik dasar yang baik akan menunjang terhadap karir atlet yang bersangkutan untuk meraih prestasi yang optimal. Komponen teknik dasar yang lain harus dilatih dengan seoptimal mungkin dalam upaya meraih prestasi yang lebih baik secara universal bagi seorang atlet.

Bagi yang berminat mengadakan penelitian yang serupa dapat dilakukan dengan menggunakan sampel yang lebih banyak dalam upaya meningkatkan tingkat validitas dari penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Luxbacher, J. A. (2011). Sepak Bola. Bandung: Raja Grafindo Persada.
- Arikunto, S. 1998. Manajemen Penelitian. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Milanović, Sporis, C., Trajković, N., James, N., & Samija, K. (2013). Effects of a 12 week SAQ training programme on agility with and without the hall. among young soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12(1), 97- 103.
- Mubarok, M.Z. (2018) Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run dan Boomerang Run Dengan Metode Latihan Repitisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Jurnal Biomatika FKIP Universitas Subang*, 4 (2). 301- 311.
- Scheunemann, T. (2011). Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak bola Indonesia. Jakarta: Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabet
- Taga, K., & Asai, T. (2012). The Influence of Short-term Intensive Dribbling Training on Ball Skill. *Football Science*, 9.35 49.