

**PERBANDINGAN LATIHAN MENGGIRING BOLA DENGAN KAKI BAGIAN DALAM DAN KAKI BAGIAN LUAR TERHADAP KECEPATAN PADA PERMAINAN SEPAKBOLA**

**Bangbang Syamsudar**  
(STKIP Pasundan Cimahi)

=====  
**Abstrak**

Pembinaan olahraga merupakan bagian integral dari kebijakan Departemen Pendidikan Nasional. Melalui jalur formal disekolah dapat dijadikan sebagai wadah strategis dalam menciptakan prestasi olahraga khususnya sepakbola. Penguasaan teknik dasar sepakbola merupakan fondasi dalam peningkatan prestasi sepakbola, khususnya teknik menggiring bola yang membutuhkan kecepatan dalam pertandingan sepakbola. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SD Negeri Giriawas 2 Kecamatan Cikajang Kabupaten Garut yang berjumlah 103 orang, terdiri dari kelas IV, V, VI putra dan putri. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang siswa dari kelas IV, V, dan kelas VI. Setelah data terkumpul selanjutnya diolah secara statistik dengan menggunakan uji koefisien korelasi *product moment*. Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data dapat penulis simpulkan bahwa latihan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar, member pengaruh yang berarti terhadap kecepatan pada permainan sepakbola.

**Kata Kunci :** *Menggiring bola, sepakbola, dan Kecepatan.*

**PENDAHULUAN**

Perkembangan olahraga di Indonesia tampak menggembirakan, hal ini terbukti dengan banyaknya perkumpulan dan top organisasi olahraga dibentuk serta makin meningkatnya peserta yang mengikuti pertandingan. Olahraga lambat laun akan menjadi bagian dari kehidupan masyarakat dan merupakan bagian dari kebudayaan, begitu juga olahraga sepakbola kini seolah-olah telah menjadi milik masyarakat. Permainan semacam sepakbola sudah ada semenjak zaman kuno, baik di Cina, Jepang, Mesir Romawi, Itali, Perancis dan Inggris. Pada tanggal 26 oktober 1863 berdiri sebuah badan dengan nama "*The Football Association of England*" dan pada tanggal 8 Desember 1863 telah tersusun peraturan permainan sepabola modern dan berkembang keseluruh dunia yang disebut *Football Association atau Soccer*. Pada tahun 1882 oleh *The*

*Football Association* didirikan badan resmi *Internasional Board* yang bertugas mengatur perkembangan atau perubahan peraturan permainan sepakbola.

Pada tanggal 21 mei 1904 didirikan pula "*De Federation Internasional Football Association*" disingkat FIFA. Atas inisiatif Jules Rimet (Perancis) diselenggarakan pertandingan kejuaraan sepakbola Piala Dunia yang disebut *Word Cup atau Coup de Monde*, pertama kali di Uruguay. FIFA juga menyelenggarakan sepakbola pesta Olympiade, dan sebagai pengawas penyelenggaraan pertandingan kejuaraan sepakbola regional (benua). Didorong semangat pergerakan Nasional dan perwujudan Sumpah Pemuda 28 Oktober 1928, guna memperkokoh jiwa persatuan dan kesatuan bangsa menuju Indonesia Merdeka maka pada tanggal 19 April 1930 di Jogjakarta didirikan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia yang disingkat PSSI.

Berdasarkan popularitasnya permainan sepak bola tampil sebagai salah satu cabang olahraga yang digemari di Indonesia, baik dilakukan secara aktif maupun sebagai objek tontonan. Permainan sepak bola memberikan pengaruh positif yang cukup besar dalam mengembangkan kreativitasnya untuk mencapai suatu prestasi di kemudian hari. Salah satu ciri dari permainan sepak bola adanya saling pengertian dan kerjasama antara pemain.

Suatu gejala yang menarik dari kegiatan olahraga pada umumnya dan olahraga sepakbola pada khususnya adalah semakin hari semakin banyak peminatnya. Ditempat-tempat kosong termasuk di halaman-halaman rumah sering dijumpai anak bermain sepakbola. Namun gejala tersebut belum dibarengi dengan prestasi yang baik. Hal ini terbukti dengan merosotnya prestasi kesebelasan nasional kita, jangankan di tingkat dunia atau di Asia, untuk tingkat Asia Tenggara pun sulit untuk bisa berprestasi, oleh karena itu masih banyak hal yang perlu dipelajari dan diselidiki.

Hal ini terbukti dengan merosotnya prestasi kesebelasan nasional kita, jangankan di tingkat dunia atau di Asia, untuk tingkat Asia Tenggara pun sulit sekali untuk bisa berprestasi, oleh karena itu masih banyak hal yang perlu dipelajari dan diselidiki. Pada Sea Games ke 28 di Singapura Kesebelas

Indonesia yang diwakili oleh Timnas usia 23 yang berangkat dengan target medali emas juga gagal menyumbangkan medali. Jangankan emas perunggu pun tak sanggup dibawa pulang anak-anak asuh Aji Santoso, kalah 0-5 dari Thailand disemi final, Indonesia kemudian takluk ditangan Vietnam 0-5, kalah dalam perebutan posisi ke-3.

Untuk menjadikan permainan sepak bola yang mempunyai prestasi tinggi memerlukan pembinaan menyeluruh sistimatis dan terpadu selain segi teknis, segi taktik, segi fisik, segi mental pun perlu diberikan. Hal ini sesuai dengan pendapat mengenai teknik dasar sepak bola, Arma Abdoelah (2005:12) menjelaskan diantaranya: menembak, menghentikan bola, menyundul bola, menggiring bola, gerak tipu dengan bola, merampas bola, melempar bola, teknik penjaga gawang. Semua teknik dalam sepak bola mempunyai peranan penting dalam menunjang keberhasilan suatu team untuk menciptakan kemenangan, suatu team akan susah menciptakan gol kalau bola tidak digiring oleh pemain-pemain yang memiliki teknik dasar yang baik.

*Dribbling* atau menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam olahraga sepakbola, seseorang pemain akan bisa melewati pemain lawan dan bisa mengecoh lawan kalau didukung oleh penguasaan menggiring bola yang baik, dengan demikian keterampilan menggiring bola yang baik seorang pemain akan mudah untuk mengecoh lawan atau pertahanan lawan. Atas dasar uraian di atas maka jelas bahwa teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan sepak bola, namun sampai saat ini belum ada teori petunjuk atau teori khusus bagaimana cara melatih *dribbling* itu, oleh karena itu muncul penelitian pada diri penulis untuk mengadakan penelitian mengenai cara melatih menggiring bola.

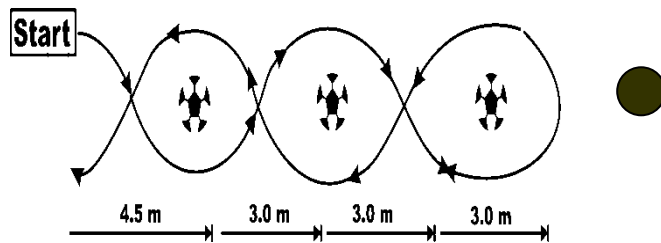
Pada penelitian ini penulis ingin membandingkan dua macam cara menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. Mengenai menggiring Johan Cruyff (1977) mengatakan, "Bila saya menggiring bola saya menggelindingkannya sepanjang. Dan Selama menggiring bola ingatlah untuk mengambi satu langkah pendek dan berirama "(Johan Cruyff, 1977) dikutip

Arma, sejalan dengan pendapat tersebut di atas Franz Beckenbauer dalam buku karangan Johan Devaney mengatakan, "Menggiring bola yang baik, selalu menegakan kepalanya inilah kesulitan yang sering dihadapi oleh para pemain "(Franz Beckenbauer, 1977) dikutip Arma (2005). Banyak pemain top dunia mengatakan, bahwa menggiring dengan kepala tegak dengan tujuan agar dapat melihat apa yang sedang berlangsung disekitarnya, seperti halnya bintang sepak bola Brasilia Pele, kepalanya selalu aktif melihat sekeliling lapangan, sehingga dia dapat mengetahui dimana posisi tiap pemain yang ada dalam lapangan.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Komara (2004:65) penelitian deskriptif adalah penelitian yang diarahkan untuk memberikan gejala-gejala, fakta-fakta atau kejadian-kejadian secara sistematis dan akurat, mengenai sifat-sifat populasi atau daerah tertentu. Dalam penelitian deskriptif cenderung tidak perlu mencari atau menerangkan saling hubungan dan menguji hipotesis. Populasi penelitian ini adalah siswa SD Negeri Giriawas 2 Kecamatan Cikajang Kabupaten Garut yang berjumlah 103 orang, terdiri dari kelas IV, V, VI putra dan putri. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang siswa dari kelas IV, V, dan kelas VI.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola dari *Collins dan Hodges*. Pengambilan data dilakukan sebanyak tiga kali kesempatan dimana testi harus melewati setiap rintangan dengan bola berada dalam kendalinya. Skor akhir yang diambil adalah waktu terbaik dari tiga kali kesempatan yang diberikan, waktu dicatat sampai sepersepuluh detik. test yang dilakukan dalam penelitian ini seperti pada Gambar 1.1.

Gambar 1.1. Tes Menggiring Bola *Collins Dan Hodges***HASIL**

Setelah data diperoleh selanjutnya penulis mengolah dan menganalisis data. Adapun hasil pengujian dan analisis data, data dihitung nilai rata-rata, standar deviasi serta variansi dari tes menggiring (dribbling) dari masing-masing kelompok sampel, seperti terlihat pada Tabel 1.1.

Tabel 1.1. Hasil penghitungan nilai rata-rata, simpang baku dan variansi dari tiap-tiap kelompok

Kelompok	Jumlah ( $X_i$ )	Nilai Rata-rata ( $\bar{X}$ )	Simpangan baku (S)	Variansi ( $S^2$ )
Kelompok A				
Tes awal	25,53	1,70	0,34	0,11
Tes akhir	23,95	1,60	0,31	0,09
Gain	1,58	0,10	0,03	0,02
Kelompok B				
Tes awal	20,54	1,37	0,18	0,05
Tes akhir	19,82	1,32	0,17	0,03
Gain	0,72	0,05	0,01	0,02

Pada Tabel 1.1. dijelaskan bahwa hasil dari pengetesan menggiring bola kelompok A dan kelompok B, diperoleh skor rata-rata tes awal sebesar (1,70 : 1,37) dan nilai rata-rata tes akhir (1,60 : 1,32), nilai simpangan baku tes awal (0,34 : 0,18) dan tes akhir (0,31 : 0,17) dan nilai variansi tes awal (0,11 : 0,05) dan tes akhir (0,09 : 0,03). Setelah diketahui nilai rata-rata, simpangan baku, dan variansi dari masing-masing kelompok A dan B, selanjutnya langkah yang dilakukan penulis ialah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas yang digunakan adalah Uji Liliefous dan pengujian homogenitas.

Setelah diketahui normalitas dan homogenitas dari kedua kelompok, maka langkah selanjutnya adalah menghitung hasil latihan dari masing-masing kelompok, dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan hasil dribbling yang berarti dari masing-masing kelompok. Dalam pengujian hipotesis penulis menggunakan uji t satu pihak. Hasil penghitungannya dapat dilihat pada Tabel 1.2.

Tabel 1.2. Hasil penghitungan perkembangan hasil latihan masing-masing kelompok

Kelompok Tes	$\bar{X}$	S	S <sup>2</sup>	t hitung	t tabel	Hasil
Kelompok A						
- Tes awal	1,70	0,34	0,11	3,51	1,70	Signifikan
- Tes akhir	1,60	0,31	0,09			
Kelompok B						
- Tes awal	1,37	0,18	0,05	9,86	1,70	Signifikan
- Tes akhir	1,32	0,17	0,03			

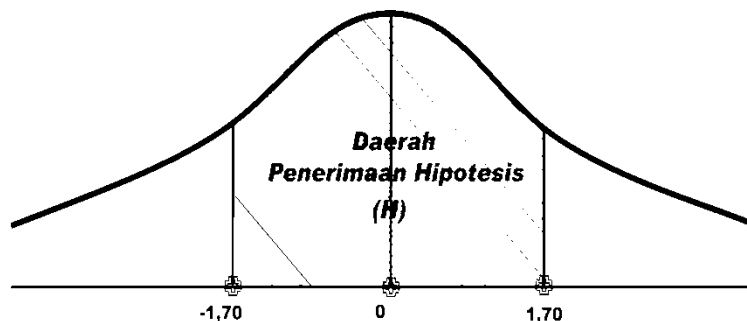
Pada Tabel 1.2. dikemukakan bahwa kelompok A diperoleh t hitung sebesar 3,51 dan kelompok B diperoleh t hitung sebesar 9,86, dan t tabel (0,95; 28), untuk masing-masing kelompok diperoleh sebesar 1,70. Hal ini menunjukkan bahwa t hitung dari masing-masing kelompok lebih besar dari t tabel, dengan demikian hipotesis ditolak. Hal ini berarti bahwa kedua kelompok tersebut menunjukkan adanya peningkatan hasil latihan menendang yang signifikan. Untuk lebih jelas perhatikan Tabel 1.3.

Tabel 1.3. Perbedaan Hasil Peningkatan Kelompok A Dan Kelompok B dengan Uji Persamaan Rata-Rata Satu Pihak

Kelompok Tes	$\bar{X}$	S	S <sup>2</sup>	T hitung	t tabel	Hasil
Kelompok A	0,10	0,03	0,02	1,91	1,70	Signifikan
Kelompok B	0,05	0,05	0,01			

Dari hasil penghitungan pada Tabel tersebut terdapat nilai t hitung sebesar 1,91 sedangkan t tabel (0,95:28) diperoleh nilai sebesar 1,70. Dengan

demikian  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel, maka hipotesis ditolak. Perhatikan Gambar 1.1.



Gambar 1.1. Kurva Penerimaan dan Penolakan Hipotesis

Oleh karena batas kritis penerimaan dan penolakan Hipotesis ( $H_0$ ) nya: untuk  $\alpha = 0.05$  dan  $dk (n_1 + n_2 - 2) = 28$ , maka diperoleh nilai  $t$  dari tabel distribusi (Student) sebesar 2,048. dengan demikian batas kritisnya sebagai berikut : nilai  $t$  (0,867) berada diantara  $-2,048$  dan  $2,048$ , maka hipotesisnya ( $H_0$ ) diterima. Hal tersebut akan lebih jelas apabila dilihat pada kurva batas kritis yang menunjukkan bahwa nilai  $t$  (0,867) berada pada penerimaan hipotesis. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua metoda tersebut tidak ada perbedaan yang nyata.

## PEMBAHASAN

Dalam olahraga prestasi penguasaan teknik dasar merupakan suatu hal penting yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemainnya, termasuk diantaranya dalam olahraga permainan yaitu sepakbola. Penguasaan teknik dasar yang baik akan berpengaruh terhadap pola permainan dan hasil yang akan dicapai dalam pencapaian prestasi. Salah satu teknik dasar yang dominan dilakukan didalam suatu pertandingan adalah menggiring bola, teknik ini mengharuskan seorang pemain untuk berkonsentrasi terhadap perkenaan bola dan posisi lawan yang akan dilewat, sehingga dibutuhkan koordinasi semua bagian tubuh untuk memaksimalkan hasil yang didapat dari menggiring bola.

Teknik dasar menggiring bola banyak sekali cara yang bisa digunakan tetapi dalam penelitian ini peneliti hanya melihat dari dua bentuk menggiring bola yaitu menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar. Hasil yang didapat menyatakan bahwa adanya suatu pengaruh yang nyata dari kedua bentuk latihan menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam dan luar terhadap kecepatan.

Teknik menggiring bola membutuhkan kecepatan dalam prosesnya, karena fungsi dari menggiring bola itu sendiri dalam permainan sepakbola adalah untuk menguasai bola, untuk melewati lawan, dan untuk menghancurkan konsentrasi lawan yang sedang bertahan. Sehingga kecepatan merupakan faktor penting yang harus dimiliki oleh pemain. Dalam penelitian ini kedua bentuk latihan menggiring bola baik kaki bagian dalam dan kaki bagian luar memiliki suatu pengaruh yang nyata, tetapi menggiring bola menggunakan kaki bagian luar itu jauh lebih cepat dibandingkan dengan menggunakan kaki bagian dalam.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kelompok A yang diberikan perlakuan latihan menggiring bola dengan kaki bagian dalam, terdapat peningkatan kecepatan waktu yang berarti (signifikan). Sedangkan kelompok B yang diberikan perlakuan latihan menggiring bola dengan kaki bagian luar terdapat peningkatan yang berarti terutama kecepatan waktu yang lebih cepat (signifikan). Hasil dari kedua metoda tersebut menunjukkan bahwa selama penelitian sangat menunjang dan berarti. Penulis dalam penelitian menganjurkan kepada guru penjas, pembina olahraga ataupun pelatih sepakbola pada khususnya agar dapat kiranya menempuh langkah-langkah sebagai berikut: menciptakan berbagai alat bantu untuk latihan yang dapat memacu motivasi para peserta didik, agar mereka mau dan mampu untuk melaksanakan latihan dengan penuh semangat sehingga dapat mempermudah mereka dalam menekuni dan mengembangkan keterampilannya.



Saran yang bisa peneliti berikan bahwa dalam memberikan latihan menggiring bola dengan kaki bagian dalam dan latihan menggiring bola dengan kaki bagian luar diusahakan agar para pemain dapat melakukannya dengan bergembira, seolah-olah keinginannya muncul dari hati yang paling dalam tanpa ada unsur tekanan maupun paksaan, apakah itu dari pelatih, orang tua maupun dari orang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. (1975). *Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia Yang Disempurnakan*.
- Depdiknas. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003. Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: BP. Dharma Bhakti.
- (2003). Kurikulum 2004. *Standar Kompetensi Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani untuk Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sederajat*.
- Endang Komara. (2004). *Metode Penulisan Karya Ilmiah*. Bandung: Multazam.
- Herman Subardjah. (1999/2000). *Psikologi Olahraga*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Imam Hidayat. (1995). *Beberapa Aktualisasi Diri dalam Pendidika Jasmani*. Seminar Nasional Kilas Balik Pengalaman Dalam Pembinaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Bandung.
- Masri Singarimbun. (1995). *Metode Penelitian Survei*. LP3ES.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Untuk SMP Dan SMA*. Jakarta: Erlangga.
- Nana Sudjana. (1988). *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah*. Bandung: Sinar Baru.
- Nana Sudjana. (1989). *Penelitian dan Penilaian Penjaskes*. Bandung: Sinar Baru.

- Taher Djide. (1995). *Kecenderungan Pelatihan Olahraga Prestasi di Arena Kejuaraan Nasional dan Internasional*. Bandung: Seminar Nasional Kilas Balik Pengalaman Dalam Pembinaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- Nurhasan. (2000). *Universitas Pendidikan Indonesia: Materi Pokok Tes Dan Pengukuran*. Jakarta: Karuniaka.
- Sujana. (1995). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Soekatamsi. (1995). *Permainan Bola Besar I (Sepak Bola)*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Suryatna Rafi'i. (1983). *Metode Statitiska Analisis (Untuk Penarikan Kesimpulan)*. Bandung.

=====

Untuk korespondensi artikel ini dapat dialamatkan ke Sekretariat Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Departemen atau Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FPOK UPI. Jl. Dr. Setiabudi Nomor 229 Bandung, 40154 Telp/Fax. (022) 2004750, atau menghubungi penulis Bangbang Samsudar (085221233267).