

## **PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA MENGGUNAKAN BOLA BERBEDA DITINJAU DARI KOORDINASI MATA-KAKI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA**

**Dwi Hartanto**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Jalan Ampera No. 88 Pontianak 78116  
e-mail: [dwhartanto308@yahoo@gmail.com](mailto:dwhartanto308@yahoo@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan latihan menggiring bola menggunakan bola standar dan bola tidak standar ditinjau dari koordinasi mata-kaki yang dibedakan menjadi dua taraf, yakni koordinasi mata-kaki tinggi dan koordinasi mata-kaki rendah. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan bentuk penelitian eksperimen. Hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh latihan menggiring bola menggunakan bola standar dan bola tidak standar terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada mahasiswa. Serta terdapat perbedaan pengaruh koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada mahasiswa. Serta terdapat interaksi antara latihan menggiring bola dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola pada mahasiswa.

**Kata Kunci:** Pembelajaran latihan menggiring bola, kemampuan menggiring bola dan koordinasi mata-kaki.

### **Abstract**

*This study aims to determine the ratio of dribbling exercises using a standard ball and the ball is not the standard in terms of eye-foot coordination is divided into two levels, namely high eye-foot coordination and eye-foot coordination low. The method use disquantitative experimental research form. The analysis showed there are differences in the effect of learning dribbling exercises using a standard ball and the ball is not the standard to increase the student's ability to dribble. And there are differences in the effect of high eye-foot coordination and low eye-foot coordination to increase the student's ability to dribble. And there is interaction between exercises dribble and eye-foot coordination on the ability of dribbling on the student.*

**Keyword:** *Learning dribbling exercises, dribbling ability and eye-foot coordination*

## **PENDAHULUAN**

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang menuntut ketrampilan yang tinggi dalam permainannya. Sepak bola merupakan olahraga kelompok atau tim yang terdiri dari sebelas pemain di tiap tim yang bertujuan memasukkan bola kedalam gawang lawan, dan berusaha menjaga gawang agar tidak kemasukkan

oleh lawan. Tim yang lebih banyak memasukkan bola ke gawang lawan lah yang jadi pemenangnya. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 7) yang menjelaskan bahwa “tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan”. Salah satu komponen mendasar yang harus dikuasai agar dapat bermain sepak bola dengan baik adalah menguasai teknik dasar bermain sepak bola. “Teknik bermain merupakan kelengkapan yang fundamental sebagai dasar bermain, disamping pembinaan yang lain” (Soekatamsi, 1992: 14). Hal ini menunjukkan bahwa menguasai teknik dasar bermain sepak bola merupakan langkah awal yang harus ditempuh agar dapat bermain sepak bola, disamping melatih fisik, taktik dan mental. Kemampuan seorang guru menyajikan materi pelajaran sesuai dengan kondisi yang ada sangat dituntut agar memperoleh hasil belajar yang optimal. Kreatifitas dan inisiatif guru sangat dituntut dalam memberikan tugas ajar agar materi yang diberikan dapat dikuasai dengan baik. Menurut Husdarta dan Saputra (2000: 61) menyatakan bahwa ”keterampilan memvariasikan metode dalam proses belajar mengajar meliputi tiga aspek (1) variasi dalam metode pembelajaran; (2) variasi dalam menggunakan media dan bahan pembelajaran; (3) variasi dalam interaksi antara guru dengan siswa.

Dalam olahraga sepakbola kemampuan teknik dasar sangatlah dibutuhkan untuk mencapai prestasi yang optimal, karena untuk menjadi seorang atlet sepakbola harus memiliki kemampuan teknik dasar sepak bola. Mielke (2007: 2) memaparkan bahwa: Ada beberapa teknik-teknik dasar dalam sepakbola, seperti (1) *stop ball* (menghentikan bola); (2) *shooting* (menendang bola ke gawang); (3) *passing* (mengumpan); (4) *heading* (menyundul bola); dan (5) *dribbling* (menggiring bola).

Dalam permainan sepak bola jika kita amati secara seksama, maka yang paling sering dilakukan adalah teknik menggiring bola. Menggiring bola merupakan gerakan lari sambil membawa bola dengan kaki, dimana bola didorong dengan bagian kaki terus bergulir diatas tanah. Menggiring dalam permainan sepak bola merupakan hal yang menentukan karena dengan menggiring bola, sebuah tim dapat menguasai permainan dan untuk kemudian mencapai hasil akhir

yaitu sebuah gol. Adapun kegunaan menggiring bola menurut Soekatamsi (1992: 34) adalah untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, untuk menguasai bola atau menahan bola agar tetap dalam pengawasan, dan untuk menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa gerakan menggiring bola mempunyai kegunaan yang sangat penting. Oleh karena itu, teknik menggiring bola perlu dilatihkan sejak dini khususnya di sekolah sepak bola. Akan tetapi permasalahan yang kemudian muncul dibenak kita adalah bagaimana kita mengajarkan teknik ini dengan tepat dan benar, padahal kenyataan yang kita lihat baik di sekolah dasar maupun sekolah sepakbola di sekitar kita banyak kekuarangan fasilitas olahraga. Seperti kita ketahui bersama bahwa anggaran yang dibutuhkan untuk mengadakan fasilitas olahraga tersebut sangatlah besar. Satu contoh yang sederhana adalah bola, mungkin bola yang disediakan sangatlah terbatas. Dan kondisi semacam itu menjadi kendala saat proses kegiatan belajar mengajar berlangsung, maka seorang guru penjas/dosen atau pelatih dituntut untuk mempunyai kreatifitas dalam memberikan materi latihan/pelajaran penjas, khususnya dalam hal ini menggiring bola.

Salah satu solusi yang dapat ditempuh adalah memodifikasi bola menggunakan bola plastik, dengan begitu anggaran yang disediakan cukup untuk mengadakan bola standar dan bola plastik sesuai dengan kebutuhan siswa, sehingga kesempatan siswa melakukan materi teknik menggiring bola lebih banyak.

Maka dalam latihan menggiring bola ini dapat dilakukan dengan cara memodifikasi bola. Pertama, menggunakan bola standar terus menerus akan tetapi tiap tiga siswa menggunakan satu bola standar saja. Kedua, setiap siswa menggunakan satu bola tetapi bergantian dengan siswa yang lain antara menggiring bola standar dan bola plastik sesuai dengan jumlah bola standar dan jumlah siswanya. Dari kedua macam latihan diatas belum diketahui secara pasti

latihan mana yang memberikan hasil yang lebih baik dan secara efektif meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan menggiring bola adalah koordinasi mata dan kaki. Koordinasi menyatakan hubungan yang harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan tanpa ketegangan dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan bergantung pada koordinasi yang dimiliki oleh seorang pemain. Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, maka penulis akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Bola Standar dan Bola Tidak Standar serta Koordinasi Mata-kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Mahasiswa IKIP PGRI Pontianak”.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimanakah pengaruh latihan menggiring bola menggunakan bola standar dan bola tidak standar ditinjau dari koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada mahasiswa IKIP PGRI Pontianak?. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan menggiring bola menggunakan bola standar dan bola tidak standar ditinjau dari koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada mahasiswa IKIP PGRI Pontianak.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen. Penelitian eksperimen terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2011).. Dalam penelitian ini peneliti melibatkan dua faktor sebagai variabel independen, yakni metode pembelajaran dan koordinasi mata-kaki. Metode pembelajaran dibedakan menjadi dua taraf, yakni latihan menggiring bola menggunakan bola standar ( $A_1$ ) dan latihan menggiring bola menggunakan bola tidak standar ( $A_2$ ). Koordinasi mata-kaki juga dibedakan menjadi dua taraf, yakni koordinasi mata-kaki tinggi ( $B_1$ ) dan koordinasi mata-kaki rendah ( $B_2$ ).

Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk eksperimen semu (*quasy eksperimental*). Adapun rancangan yang digunakan adalah rancangan faktorial 2 x 2.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa yang berjumlah 48 mahasiswa. Sampel penelitian sejumlah 40 mahasiswa yang diambil dari populasi dengan pengambilan sampel secara *Purposive stratified random sampling*, yaitu penentuan sampel dengan pengelompokan berdasar strata.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah untuk mengukur koordinasi mata dan kaki adalah menggunakan Soccer Wall Voley Test dan tes menggiring bola dari Nobert Regalski dan Ernest G. Diegel yang dikutip oleh Soekatamsi (1992: 256). Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan anava dua jalan, sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dilakukan uji prasyarat berupa uji normalitas menggunakan uji liliefors dan uji homogenitas menggunakan uji Bartlett.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

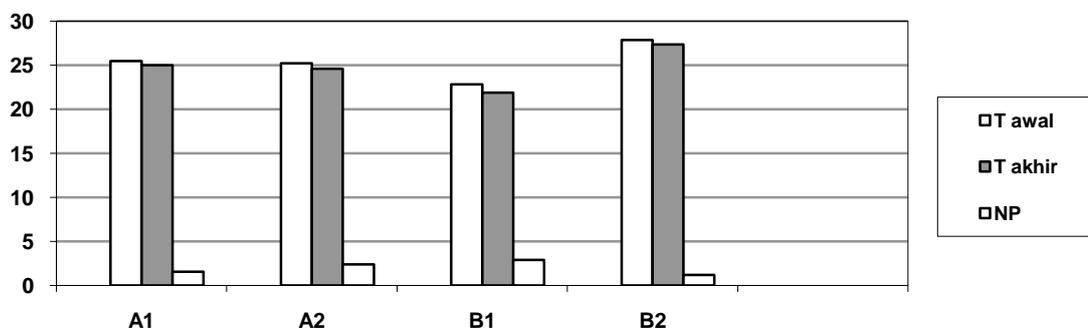
Berikut ini akan disajikan tentang hasil analisis data penelitian yang menggunakan statistik diskriptif, kemudian dilanjutkan pengujian hasil penelitian dengan statistik inferensial yang merupakan pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis menggunakan teknik statistik analisis varian (ANAVA) yang memerlukan pengujian persyaratan analisis maka disajikan pula hasil uji persyaratan analisis, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian.

**Tabel 1. Ringkasan Penghitungan Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola Sesuai Kelompok Perlakuan dan koordinasi mata dan kaki**

Variabel Penelitian	Bola standar		Bola tidak standar		
	Koordinasi mata dan kaki tinggi	Koordinasi mata dan kaki rendah	Koordinasi mata dan kaki tinggi	Koordinasi mata dan kaki rendah	
Statistik Deskriptif	$\Sigma Y$	233.22	276.12	223.15	281.01
	Y	23.322	27.612	22.315	28.101

Sesudah	$\Sigma Y$	227.82	273.14	216.57	275.67
	Y	22.782	27.314	21.657	27.567
Peningkatan	$\Sigma Y$	5.4	2.98	6.58	5.34
	Y	0.54	0.298	0.658	0.534
	N	10	10	10	10

Perbandingan nilai rata-rata kemampuan menggiring bola sebelum dan sesudah perlakuan, serta nilai rata-rata peningkatannya dapat disajikan pada grafik berikut :



**Gambar 1. Grafik Nilai Rata-rata Kemampuan Menggiring Bola**

Keterangan :

- A<sub>1</sub> : Kelompok perlakuan dengan bola standar
- A<sub>2</sub> : Kelompok perlakuan dengan bola tidak standar
- B<sub>1</sub> : Kelompok koordinasi mata dan kaki tinggi
- B<sub>2</sub> : Kelompok koordinasi mata dan kaki rendah
- NP : Nilai Peningkatan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas terlihat perbedaan peningkatan kemampuan menggiring bola pada mahasiswa yang diberikan latihan menggiring bola menggunakan bola standar dan mahasiswa yang diberikan latihan menggiring bola menggunakan bola tidak standar. Pada kelompok perlakuan dengan menggunakan bola standar mempunyai rata-rata tes awal 25.467. dan tes akhir 25.048. dengan rata-rata peningkatan 0.419. dan pada kelompok perlakuan dengan menggunakan bola tidak standar mempunyai rata-rata tes awal 25.208 dan tes

akhir 24.612 dan rata-rata peningkatan 0.596. Jadi, latihan menggiring bola menggunakan bola standar lebih baik daripada latihan menggiring bola menggunakan bola tidak standar. Sedangkan pada koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah juga terdapat perbedaan peningkatan kemampuan menggiring bola, dimana kelompok perlakuan pada mahasiswa yang koordinasi mata-kaki tinggi mempunyai rata-rata peningkatan 0.599. dan pada kelompok mahasiswa yang koordinasi mata-kaki rendah mempunyai rata-rata peningkatan 0.416.

Sebelum dilakukan analisis hipotesis dilakukan uji prasyarat, yakni uji normalitas dan uji homogenitas dan rangkuman hasil perhitungannya dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas dengan Liliefors.**

<b>Kelompok</b>	<b>N</b>	<b>L<sub>o</sub></b>	<b>L<sub>t</sub></b>	<b>Kesimpulan</b>
A1B1	10	0.239764	0.258	Berdistribusi normal
A2B1	10	0.178074	0.258	Berdistribusi normal
A1B2	10	0.167337	0.258	Berdistribusi normal
A2B2	10	0.158155	0.258	Berdistribusi normal

**Tabel 3. Tabel Hasil Uji Homogenitas Uji Bartlett.**

<b>ΣKelompok</b>	<b>N<sub>i</sub></b>	<b>SD<sup>2</sup><sub>gab</sub></b>	<b>χ<sup>2</sup><sub>hit</sub></b>	<b>χ<sup>2</sup><sub>tabel</sub></b>	<b>Kesimpulan</b>
4	10	34.94180667	2.897420	7.81	Homogen

Setelah uji homogenitas dan normalitas dilakukan dan hasilnya keempat kelompok data masing-masing berdistribusi normal. Untuk uji homogenitas data dinyatakan homogen. Setelah itu baru dapat dilakukan analisis varians dua faktor, yaitu untuk kepentingan pengujian hipotesis. Adapun hasil rangkuman keseluruhan hasil analisis varians dua faktor tertera sebagai berikut:

**Tabel 4. Ringkasan Keseluruhan Hasil Analisis Varians Dua Faktor**

Sumber variasi	dk	JK	RJK	F <sub>0</sub>	F <sub>t</sub>
Rerata perlakuan	1	10.8680625	10.8680625		
A	1	0.31329	0.31329	41.50299908	4.11
B	1	0.33489	0.33489	44.36445262	4.11
AB	1	0.03481	0.03481	4.611444342	4.11
Kekeliruan	36	0.27175	0.007548611		
	39	11.8588075			

**Keterangan**

- A : Latihan menggiring bola  
B : Koordinasi mata dan kaki  
AB : Interaksi antar faktor

Berdasarkan perhitungan analisis variansi, dapat disimpulkan hasil hipotesis penelitian sebagai berikut: (1) Terdapat perbedaan pengaruh latihan menggiring bola menggunakan bola standar dan latihan menggiring bola menggunakan bola tidak standar terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada mahasiswa, karena  $F_0 = 41.50299$  lebih besar dari  $F_t = 4.11$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) pada taraf signifikansi 5%; (2) Terdapat perbedaan koordinasi mata kaki tinggi dan koordinasi mata kaki rendah terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada mahasiswa, Karena  $F_0 = 44.3644$  lebih besar dari  $F_t = 4.11$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) pada taraf signifikansi 5%; (3) Terdapat interaksi antara latihan menggiring bola dan koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada mahasiswa, karena hasil analisis menunjukkan bahwa  $F_0 = 4.6114$  lebih besar dari  $F_t = 4.11$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) pada taraf signifikansi 5%.

Pelaksanaan penelitian dilakukan di dua kelompok yang mana telah di uji homogenitas dan kemudian subyek dibagi menjadi 4 kelompok berdasarkan tes koordinasi mata-kaki dan latihan menggiring bola. Empat kelompok tersebut adalah sebagai berikut: (1) Kelompok pertama, mahasiswa yang mempunyai koordinasi mata-kaki tinggi dengan latihan menggiring bola menggunakan bola standar; (2) Kelompok kedua, mahasiswa yang mempunyai koordinasi mata-kaki

tinggi dengan latihan menggiring bola menggunakan bola tidak standar; (3) Kelompok ketiga, mahasiswa yang mempunyai koordinasi mata-kaki rendah dengan latihan menggiring bola menggunakan bola standar; (4) Kelompok keempat, mahasiswa yang mempunyai koordinasi mata-kaki rendah dengan latihan menggiring bola menggunakan bola tidak standar

Dari hasil pengolahan data dengan menggunakan uji anava dua jalan sel tak sama (baris) diketahui bahwa terdapat perbedaan antara pembelajaran latihan menggiring bola menggunakan bola standar dengan menggunakan bola tidak standar dengan  $F_0 = 41.50299$  lebih besar dari  $F_t = 4.11$ . ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) pada taraf signifikansi 5% artinya dimana peningkatan kemampuan menggiring bola dengan pembelajaran latihan menggiring bola menggunakan bola standar lebih baik dari pada dengan menggunakan bola tidak standar. Hal ini sejalan dengan Sugiarto (1995: 361) yang menyatakan, "Ketrampilan gerak akan meningkat, menyertai proses belajar. Makin sering melakukan gerakan, siswa akan semakin terbiasa dengan stimulus dan respon gerakan yang dilakukan. Dengan makin terbiasa dengan stimulus yang sejenis, maka kecepatan untuk merespon terhadap stimulus yang sama akan menjadi semakin cepat". Penggunaan bola yang ideal memungkinkan anak dapat melakukan latihan dengan baik

Pendapat di atas menunjukkan bahwa, suatu keterampilan akan dikuasai dengan baik jika latihan yang dilakukan sesuai dengan karakteristik gerakan yang dipelajari. Semakin sering mahasiswa melakukan gerakan yang sejenis (menggiring bola dengan bola standar) maka kemampuan menggiring bola akan meningkat lebih baik.

Berdasarkan hasil uji anava dua jalan sel tak sama (baris kolom)  $F_0 = 4.6114$  lebih besar dari  $F_t = 4.11$  ( $F_{hitung} > F_{tabel}$ ) pada taraf signifikansi 5% disimpulkan terdapat interaksi antara latihan menggiring bola dan koordinasi mata-kaki terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada mahasiswa.

## **SIMPULAN**

Kesimpulan dari hasil penelitian ini dapat mengandung pengembangan ide yang lebih luas jika dikaji pula tentang implikasi yang ditimbulkan. Atas dasar

hasil penelitian dan pembahasan, dapat dikemukakan simpulan bahwa secara umum dapat dikatakan bahwa pembelajaran dengan latihan menggiring bola menggunakan bola standar dan bola tidak standar merupakan variabel-variabel yang mempengaruhi peningkatan kemampuan menggiring bola. Pembelajaran menggunakan latihan menggiring bola menggunakan bola standar peningkatannya lebih baik dibandingkan dengan kelompok mahasiswa yang diberi pembelajaran latihan menggiring bola menggunakan bola tidak standar. Hal ini berarti latihan menggiring bola menggunakan bola standar sangat berpengaruh terhadap keberhasilan peningkatan kemampuan menggiring bola sesuai dengan karakteristik mahasiswa Perguruan Tinggi.

Berkenaan dengan penggunaan kedua jenis latihan menggiring bola dapat meningkatkan hasil kemampuan menggiring bola, masih ada faktor lain yaitu yang mempengaruhi yaitu koordinasi mata kaki.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Husdarta & Yudha, M. S. 2000. *Belajar dan Pembelajaran*. Depdiknas. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Mielke, D. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Sucipto, dkk, 2000. *Sepakbola*. Bandung :FPOK UPI.
- Sugiyanto. 1993. *Perkembangan Gerak*. Surakarta : FKIP UNS.
- \_\_\_\_\_. 1995. *Metodologi Penelitian*. Surakarta: UNS Press.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Soekatamsi. 1992. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.