

Pengaruh Latihan Lari Segitiga terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Hu'u

Samsudin

STKIP Taman Siswa Bima
samsudinspdmor@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari segitiga terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra Kelas XI SMA Negeri I Hu'u. Metode dan Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Experiment* atau yang disebut juga dengan *Treatment By Subjects Design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 104 orang, dan jumlah sampel dalam penelitian ini 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan dengan cara *Proportional Random Sampling*. Analisis data yang digunakan yaitu analisis statistik dengan rumus *t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai *t-test* yang diperoleh dalam penelitian ini adalah lebih besar daripada *t-tabel*. Kesimpulan dalam penelitian ini 'Ada pengaruh latihan lari segitiga terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra Kelas XI SMA Negeri I Hu'u.

Kata kunci: Lari Segitiga, Menggiring Bola, Permainan Sepak Bola.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga paling populer di dunia dan permainan mendunia hampir semua negara di Eropa, Amerika selatan, Asia, dan Afrika. Dikenal secara internasional sebagai "Soccer", olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama.

Daya tarik sepak bola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan. Tetapi, karena sepak bola lebih banyak menuntut keterampilan pemain di bandingkan olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, belum kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Pengetahuan tentang taktik dan strategi karena sangat penting. Kesiagapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi

sepajang permainan. Meskipun dalam permainan sepak bola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, semua pemain harus memiliki tingkat kebugaran yang tinggi. Di lapangan, pemain dituntut berlari terus-menerus selama pertandingan berlangsung. Tantangan fisik dan mental yang dihadapi pemain benar-benar luar biasa. Keberhasilan tim dan individu dalam bermain pada akhirnya bergantung sepenuhnya pada kemampuan pemain dalam menghadapi tantangan - tantangan yang ada. Kemampuan demikian tentunya sangat perlu dikembangkan.

Mereka yang turut mempopulerkan pemain sepak bola ini bukan tidak mungkin karena bakat latihan - latihan keras dan seriusnya dalam berbagai aspek. Salah satunya adalah latihan Segitiga yang nantinya sangat membantu mereka bergerak dengan lincah, cepat, dan berkelit dari penyerangan lawan. Agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil seorang pemain bola hendaklah melakukannya dengan tekun dan serius. Dengan semakin meluasnya perkembangan dunia olahraga, dan seiring dengan kemajuan IPTEK dewasa ini, maka semakin kompleks pula faktor - faktor penunjang untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi dan

cabang olahraga tertentu, terutama cabang olahraga sepakbola. Untuk mencapai prestasi dalam setiap cabang olahraga, tentu mempunyai standar-standar kriteria latihan-latihan terhadap cabang olahraga yang ditekuni, sehingga di dalam pembinaan dan pengembangan atlet nantinya tidak menimbulkan perasaan bosan dan jenuh terhadap program latihan yang diberikan terhadap atlet itu sendiri

Sifat dan situasi pemain yang mengadu kelincahan dan keterampilan yang mengungguli lawan, berlari sepanjang permainan berlangsung, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan menendang membutuhkan unsur kondisi fisik yang prima. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras

Dari uraian dan penjelasan tersebut, maka dalam hal ini penulis mengemukakan bahwa latihan segitiga tidak boleh disampingkan, bahwa harus menjadi perhatian utama dalam membina atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik terutama sekali dalam cabang olahraga sepakbola sebab apabila hal ini dibiarkan maka prestasi atlet bisa menjadi turun. Mengingat pentingnya unsur keterampilan dalam pemain sepakbola khususnya dalam mengiring bola, maka perlu diteliti tentang latihan lari segitiga dan dampaknya terhadap peningkatan keterampilan mengiring bola. Untuk itu peneliti ini mengangkat judul “Pengaruh Latihan Lari Segitiga terhadap Kemampuan Mengiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putera Kelas XI SMA Negeri 1 Hu’u”.

Permainan Sepak Bola

Menurut Muhyi Faruq dalam Michael Putra (2018) Permainan sepak bola adalah bentuk olahraga fisik yang dapat menyehatkan tubuh, menguatkan mental, memperluas kehidupan sosial, serta mencetak prestasi. Olahraga ini memerlukan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur. Sedangkan Agus Salim dalam Michael Putra (2018) menyatakan, sepak bola adalah olahraga bermain bola menggunakan kaki yang bertujuan untuk mencetak skor atau gol

sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Pemain diharuskan untuk bersikap sigap, cepat, tangkas, dan memiliki kemampuan dalam mengontrol bola. Selanjutnya Hasan Alwi (KBBI, 2003) dalam Michael Putra (2018), sepak bola adalah olahraga yang terdiri dari dua kelompok berlawanan dengan masing-masing tim terdiri atas sebelas pemain dan bertujuan untuk mencetak gol ke gawang musuh. Muhajir Sepak bola adalah suatu permainan bola yang dilakukan dengan jalan menyepak dan bertujuan untuk menendang bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Lebih lanjut oleh Luxbacher dalam Michael Putra (2018), pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua regu dengan anggota masing-masing 11 orang. Tujuan dari pertandingan tersebut adalah dengan mempertahankan gawang tim dan berusaha untuk menjebol gawang musuh.

Sepak bola merupakan olahraga yang menggunakan bola yang pada umumnya terbuat dari bahan kulit. Permainan sepak bola terdiri dari dua tim yang masing-masing timnya beranggotakan sebelas pemain. Sepak bola adalah olahraga yang sangat digemari di seluruh dunia ini dimainkan pada lapangan terbuka berbentuk persegi empat. Tujuan permainan sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Latihan

Mengenai pengertian dari latihan, ada beberapa ahli mengajukan pendapatnya, yaitu antara lain: Setiawan (1992:2) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan latihan adalah “Proses yang Sistematis dari kerja fisik yang dilakukan secara berulang-ulang dengan setiap hari menambah jumlah beban pekerjaannya”. Harsono, (1993:23) mengemukakan pendapatnya tentang latihan adalah “Suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya bertambah”.

Dari kedua pendapat diatas, terlihat bahwa ada 3 (tiga) yang perlu di pahami dalam pengertian tersebut, yaitu sistematis, berulang-ulang dan kian hari beban latihannya kian bertambah, ketiga hal tersebut dijelaskan sebagai berikut : yang di maksud dengan *sistematis* adalah

latihan yang dilaksanakan secara teratur, terjadwal, dan berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. *Berulang-ulang* mempunyai arti bahwa gerakan-gerakan yang dilatih harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadi lebih otomatis dan reflektif dalam pelaksanaannya. Sedangkan yang di maksud dengan beban kian hari kian bertambah adalah bahwa secara berkala beban pelatihannya harus di tingkatkan, maka prestasi dapat tercapai.

Aspek-Aspek Latihan

Dalam upaya meningkatkan prestasi ada beberapa aspek yang harus mendapat perhatian untuk di latih. Menurut para ahli, aspek tersebut adalah antara lain : 1) *Aspek Fisik*. Tujuan latihan fisik adalah mempersiapkan fisik untuk menghadapi tekanan pada pelatihan dan pertandingan. Beberapa unsure-unsur dari aspek fisik yang perlu mendapat pelatihan adalah daya tahan, kekuatan, kelincahan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain. Sedangkan tujuan tes menggiring bola menghindari rintangan. 2) *Aspek Tehnik*. Tujuan latihan tehnik adalah untuk mempermahir penegasan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga yang digeluti, seperti tehnik mengubah arah lari dengan cepat pada saat menggiring bola dalam permainan sepak bola dan lain-lain, 3) *Aspek Taktik*. Tujuan latihan taktik adalah untuk menambah dan mengembangkan kemampuan daya tafsir dan berfikir taktis atlet saat menghadapi perlombaan (menyerang dan bertahan), 4) *Aspek Mental*. Tujuan latihan mental adalah untuk megembangkan kedewasaan serta kemampuan emosional seperti semangat berlatih dan pertandingan, sikap pantang menyerang, percaya diri, kerja sama dan yang tidak kalah penting adalah mental juara.

Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan sangat penting bagi pelatih atau guru olahraga dalam upaya peningkatan kemampuan atlet antara lain : 1) Latihan-latihan yang dilakukan hendaknya diulang-ulang. Dengan pengulangan suatu gerakan yang dilakukan secara terus-menerus maka ahirnya gerakan tersebut akan menjadi gerakan otomatis hasilnya kita dapat melakukan suatu gerakan dengan cepat dan menggunakan

tenaga yang sehemat mungkin. 2) Beban Latihan yang diberikan harus cukup berat. Dengan memberikan beban latihan yang cukup berat akan merangsang tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Pemberian beban latihan harus berpegang pada prinsip beban lebih (*Overload Principle*) dimana melalui rangsangan (*stimulasi*) maksimal atau hamper maksimal dengan latihan yang kian hari kian meningkat dan kian bertambah bebannya, maka perubahan-perubahan dalam tubuh akan tercapai.

Bentuk beban pelatihannya ada 2 (dua) macam yaitu : 1) Beban luar (*Outer load*) yaitu bentuk beban latihan yang volume, intensitas *recovery*, frekuensi, durasi, dan irama pelatihan, 2) Beban dalam (*Inner Load*) yaitu bentuk beban pelatihan psikologis.

Suharno HP (1993:23) dan bidang pembinaan prestasi koni pusat (1997:31) menjelaskan bentuk latihan beban sebagai berikut : 1) Volume adalah kualitas beban pelatihan yang dinyatakan dengan satuan jarak total waktu pelatihan, jumlah elemen pelatihan, jumlah set dan sebagainya, 2) Intensitas adalah kualitas beban pelatihan yang menunjukkan kadar tingkat pengeluaran energy atlet dalam melakukan aktifitas fisiknya. 3) *Recovery* adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga kembali antara satu elemen beban pelatihan berikutnya, 4) Repetisi adalah ulangan gerak beberapa kali atlet melakukan setiap kali giliran, 5) Frekuensi adalah berapa kali program pelatihan dilakukan setiap harinya setiap minggu, 6) Durasi adalah lama pelatihan dalam satu sesi pelatihan atau waktu total rangsangan motorik dengan beban pelatihan dalam satu unik pelatihan, 8) Irama adalah ritme atau tempo beban pelatihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya intensitas dan berat ringannya beban pelatihan dalam satu unik pelatihan.

Latihan yang Diberikan Harus Meningkat.

Pemberian beban latihan yang dilakukan secara bertahap yang kian hari meningkat jumlah pembebanannya akan memberikan epektifitas kemampuan fisik. Peningkatan beban latihan hendaknya disesuaikan dengan tingkatan kemampuan atlet serta ditingkatkan setahap demi

setahap. Sebab, bila suatu latihan yang diberi terlalu cepat dengan pemberian beban latihan yang ditingkatkan secara cepat pula maka akan menyebabkan terjadinya kelainan pada tubuh. Hal ini disebabkan karena tubuh belum mampu menerima perubahan yang ditingkatkan secara cepat sehingga menyebabkan terjadinya cedera.

Lari Segitiga

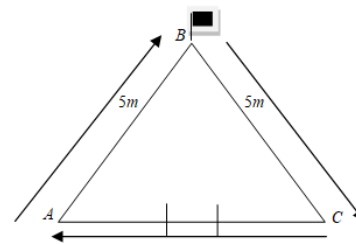
Kelincahan atau agaliti adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu (Sajoto, 1998:32). Lari segitiga adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Bentuk latihan ini sangat sesuai dengan gerakan-gerakan menggiring bola dalam hampir setiap bentuk permainan terutama dalam permainan sepak bola.

Salah satu cara untuk mengetahui stamina dan kelincahan pada seseorang adalah dengan cara melakukan lari segitiga. Seorang atlet yang lincah dan memiliki stamina yang bagus berarti atlet tersebut dengan mudah akan bisa menggiring bola dengan baik dan efektif

Macam-Macam Lari Segitiga.

Tujuan latihan lari segitiga adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling (saputra, 2002: 42). Sesuai dengan tujuannya lari segitiga dibedakan menjadi dua yaitu : 1) Latihan lari segitiga untuk mengukur kelincahan seseorang, a) Melatih lari segi tiga dengan ukuran garis segitiga yang telah ditentukan, b) Latihan lari bentuk bintang dengan ukuran garis berbentuk bintang yang telah di tentukan. 2) Latihan lari segitiga untuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh, a) Latihan lari dengan posisi arah seperti gambar segitiga, b) Berlari dengan melewati rintangan, pada saat berlari akan berbentuk garis segitiga.

Ada tiga macam ketentuan lari yang dilakukan pada lari segitiga yaitu: 1) Lari Lurus, 2) Lari Mundur, 3) Lari Menyamping.



Gambar 1. Skema Latihan Lari Segitiga sambil Menggiring Bola

Keterangan

- A - B = Lari Lurus : Jarak 5 meter
- B - C = Lari Mundur : Jarak 5 Meter
- C - A = Lari Menyamping : Jarak 5 Meter
- A - C = Lari menyamping : Jarak 5 Meter
- C - B = Lari Lurus : Jarak 5 Meter
- B - A = Lari Mundur : Jarak 5 meter

Adapun cara pelaksanaan dalam lari segitiga adalah sebagai berikut : Dari Sudut A seorang melakukan lari lurus sprint kesudut B, dan dari sudut B lari mundur ke sudut C, dan dari sudut C menyamping kesudut A, kemudian dilanjutkan dari sudut A lari kesudut C, dan dari sudut C lurus sprint ke sudut B, dan dari sudut B lari mundur ke sudut A.

Keuntungan daripada lari segitiga adalah; 1) Jika dilakuk secara rutin, maka seluruh persendian kaki maupun tangan akan terangsang dan akan menjadi lentur, 2) Gerakan kaki dan tangan akan cepat reflek, 3) Kaki dan tangan akan mudah untuk digerakkan kesegala arah, 4) Memiliki daya tahan atau stamina yang baik.

Kemampuan Menggiring Bola.

Kemampuan menggiring bola adalah salah satu untuk membawa bola pada arah sasaran yang diinginkan. Dalam menggiring bola , seorang pemain harus dapat mengontrol bola dengan baik. Ini dikarenakan pada saat kita menggiring bola, secara mudah untuk menggiring bola karena kita mendapat halangan dan hadangan pemain lawan.

Menggiring bola juga dimaksudkan untuk menyelamatkan bola apabila tidak ada kemungkinan untuk passing atau mengoper bola dengan segera, dengan cara membebaskan diri dari tekanan lawan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa, kecepatan membebaskan bola merupakan keterampilan yang terpenting yang harus dimiliki agar dapat bermain dengan baik.

Menurut Sarumpaet (1992:24), “Menggiring bola merupakan teknik dalam usaha memindah bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung”. Selain itu juga ditambahkan bahwa menggiring bola bertujuan memancing lawan agar mendekati bola, bertujuan melewati lawan dan memperlambat tempo permainan serta mengulur-ulur waktu.

Menurut Robert Koger (2007:51), “*Dribbling* atau menggiring bola adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain dilapangan dengan menggunakan kaki, bola harus dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh harus terus menerus melihat bola, mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi dilapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya”.

Remy Muchtar (1989:23) mengatakan “prinsip *dribbling* tak lain ialah melakukan sentuhan atau mendorong bola itu ke depan sambil berlari, dengan bagian kaki tertentu. Hal ini dapat dikatakan dengan kaki bagian dalam (*inside-foot dribbling*), dengan kaki bagian luar (*outside foot dribbling*), atau juga dengan *instep*: Hal yang perlu diperhatikan dalam hal *dribbling* adalah bahwa bola tersebut dijaga agar tidak lari jauh dari kaki karenanya perlu perasaan (*feeling*) saat menyentuh bola tersebut agar bola tidak terdorong terlalu jauh. Semakin mahir pemain *mendribbling* bola itu, semakin cepat pemain dapat menggiring bola sambil berlari dengan kencang, dengan bola seakan-akan diujung sepatunya hanya dengan latihan yang banyak dan lama baru hal tersebut dapat dicapai”.

Menurut Ardi Nusri (2002: 22), secara umum prinsip menggiring bola adalah : 1) Mata melihat kearah bola (pemula), mata dan kepala agak ditegakkan untuk melihat posisi lawan dan kawan (mahir), 2) Bola didorong oleh kaki (dalam, luar, kura-kura) dengan tekanan yang terukur, sehingga bola selalu dalam penguasaan sipengiring, 3) Langkah kaki pendek - pendek dan cepat, hal ini bertujuan untuk cepat menyentuh bola kembali, 4) Mengatur kecepatan, kapan saat cepat dan kapan pula harus lambat.

Dalam pertandingan atau permainan, menggiring bola tetap harus memperhatikan langkah kaki, kecepatan dan dorongan bola. Arma Abdullah (1985:416) menambahkan bahwa dalam pelaksanaan latihan ini faktor-faktor kondisi fisik yang perlu diperhatikan adalah : 1) Kecepatan (*speed*), ialah kecepatan lari, kecepatan reaksi, dan kecepatan bergerak, 2) Kekuatan (*strength*), ialah untuk menguatkan otot, 3) Daya tahan (*endurance*), daya tahan umum dan stamina (*general endurance*) daya tahan otot (*muscular*), 4) Kelincahan (*agility*) kecepatan merubah arah, dan kecepatan untuk berlari, 5) Kelentukan (*fleksibilitas*) kelentukan badan, gerakan yang mudah dan luwes.

Sehingga dari kutipan diatas dapat dijelaskan bahwa pemain sepak bola yang memiliki langkah kaki dan kecepatan yang lebih baik akan lebih mudah menggiring bola yang diinginkan. Dalam hal ini bila dikaitkan dengan latihan lari segitiga *dribbling* ini saling berkaitan sehingga membuat menggiring bolanya akan semakin baik.

Macam-Macam Teknik Menggiring Bola

Pelaksanaan menggiring bola dapat dilakukan dengan menggunakan kaki kanan dan kiri. Menurut Sucipto (2000:29) pelaksanaan menggiring bola dapat dibedakan menjadi 3 cara : 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam, pelaksanaannya; a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang bola, b) Pada waktu menggiring bola kedua lutut agak sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola, c) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan, d) Kedua tangan menjaga keseimbangan disamping badan. 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar, pelaksanaannya ; a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar, b) Kedua lutut agak sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola, c) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan, d) Kedua lengan menjaga keseimbangan badan. 3) Menggiring bola dengan punggung kaki, pelaksanaannya ; a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar, b) Bola

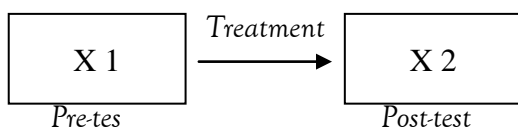
bergulir harus selalu dengan kaki, dengan demikian bola tetap dapat dikuasai, c) Kedua lutut agak sedikit ditebuk agar mudah untuk menguasai bola, d) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian melihat situasi dan kedua lengan menjaga keseimbangan disamping badan.

Pemain sepakbola yang memiliki langkah kaki dan kecepatan yang lebih baik akan lebih mudah menggiring bola yang diinginkan. Berbagai macam latihan dalam meningkatkan kemampuan dribbling dalam permainan sepakbola. Menurut Jose Regura Rius (2005:32). Dalam meningkatkan kemampuan menggiring (*dribbling*) tersebut peneliti memfokuskan pada latihan latihan lari segitiga, karena latihan ini sangat berkaitan dengan peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola dalam bermain sepakbola. Bentuk latihan ini lebih mengarah pada kemampuan manuever, kemampuan mengubah arah dan lari dengan cepat serta kelincihan gerak sehingga sangat diperlukan dalam melakukan *dribbling*. Dengan diberikannya program latihan lari segitiga diharapkan akan dapat mempengaruhi kelincihan gerak sehingga keterampilan menggiring bola akan semakin baik pula.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Sehubungan dengan penelitian ini, maka rancangan penelitian menggunakan: *One Group Experiment* atau yang disebut juga dengan *Treatment By Subjects Design*” (Sutrisno Hadi, 2000:153). Penggunaan rancangan penelitian ini karena diberikan kepada sekelompok subyek yang sama group percobaan sekaligus sebagai group kontrol. Adapun bentuk perancangan yang dimaksud adalah seperti yang tertera pada gambar dibawah ini :



Gambar 2. Rancangan Penelitian

Berdasarkan gambar diatas tersebut maka :

- X1 : Pre-test (Tes Awal)
- : Treatment (Perlakuan/Latihan)
- X2 : Post-test (Tes Akhir)

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Hu’u yang berjumlah 104 orang.

Sedangkan sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan dengan cara “*Propotional Random Sampling*”.

Instrumen Penelitian

Adapun instrument atau alat yang digunakan dalam penelitian sebagai berikut; (1) Stop watch, untuk menghitung kekuatan latihan menarik ban, (2) Cakram yang beratnya 2 kg untuk putra dan 1 kg untuk putri, (3) Rollmeter untuk mengukur hasil lemparan, (4) Alat-alat tulis, (5) Blangko tes untuk mencatat hasil lemparan.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan beberapa metode, sebagai berikut :

Metode Dokumentasi.

Dalam buku metode penelitian dijelaskan bahwa: “metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, najalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda, dan sebagainya (Arikunto, 2006:231). Sehubungan dengan penelitian ini, metode dokumentasi dipergunakan sebagai metode bantu untuk mengetahui data tentang jumlah dan nama-nama siswa putra Kelas XI pada SMA Negeri 1 Hu’u.

Metode TES Perbuatan.

Menurut Arikunto (2006: 44) test adalah suatu cara untuk mengadakan penelitian terhadap suatu subyek atau obyek-obyek tertentu untuk mendapatkan data secara cepat dan tepat. Test adalah pengukuran mengenai keadaan dan kemampuan seseorang. Test perbuatan adalah test untuk mengetahui secara langsung mengenai kemampuan seseorang terhadap aktifitas yang dilakukan (Sajoto, 1990: 23). Hasil dari test perbuatan ini akan menjadi data yang diperlukan karena bentuk test yang dilakukan sudah disesuaikan dengan data yang diperlukan. Sedangkan untuk mendapatkan data yang diperlukan, maka terlebih dahulu melaksanakan test mengenai kemampuan pemain menggiring bola. Sehubungan dengan hal tersebut diatas

maka dalam penelitian ini menggunakan metode test perbuatan. Metode test perbuatan yaitu suatu alat atau prosedur yang sistematis dan obyektif untuk memperoleh data atau keterangan yang diperlukan tentang seseorang dengan orang lain yang boleh dikatakan cepat dan tepat (Kusuma,1972:58). Pelaksanaan test perbuatan dimaksud untuk memperoleh data dan kemampuan menggiring bola siswa putra Kelas XI pada SMA Negeri 1 Hu’u.

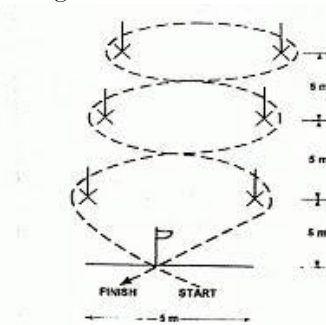
Prosedur Test

Pelaksanaan tes kemampuan menggiring bola. Tujuan untuk mengetahui kemampuan menggiring bola dalam bermain sepak bola. Tes ini dilakukan berkelompok dengan dilakukan pemanasan sesuai kebutuhan yang diperlukan, adapun pelaksanaan tes adalah ; a) Pemain berdiri di balakang bola menghadap ke arah lintasan dalam keadaan siap, b) Setelah pengambil waktu memberi aba-aba, pemain segera menggiring bola melewati sebelah kiri rintangan 1 yang dipasang pada garis star, membelok ke kanan melewati sebelah kanan rintangan 2, membelok ke kiri melewati sebelah kiri rintangan ke 3, kemudian pemain membelok ke kanan menjemput bola dan menggiring melewati sebelah kanan rintangan ke 4 membelok kekiri lagi melewati rintangan yang ke 5. Kemudian sebelah kanan rintangan ke 6, akan tetapi bola dilewati sebelah kiri rintangan tersebut selanjutnya pemain membelok ke kiri menjemput bola dan menggiringnya kerintangan 7, membelok ke kanan melewati rintangan 8 (rintangan terakhir) yang terletak pada garis finish, c) Pengambil waktu menghentikan stop watch apa bila pemain dan bolanya sudah lewat dari garis finish. Dan apabila pemain melakukan gerakan yang salah pengawas segera mengingatkan dn harus membetulkan gerakan yang salah tadi dan segera menentukan gerakan tes yang dilakukan, d) Penilaian hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh tes pada saat menggiring bola dan tempat star sampai finish sesuai dengan ketentuan yang berlaku dan waktu dicatat sampai 1/10, e) Setiap tes akan memberikan kesempatan mengulang sampai tiga kali Pelaksaan pengambilan nilai tes

Instrumen Penelitian.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti cermat, lengkap, dan sistematis sehingga mudah diolah (Arikunto, 2006:136).

Adapun Instrumen atau alat yang digunakan untuk mengumpul data dalam penelitian ini sebagai berikut ; 1) Lapangan, 2) Bola, 3) Con, 4) Bendera, 5) Pluit, 6) *Stopwatch* , 7) Blangko pencatat hasil dan alat tulis, 8) Lembar Penilaian, 9) Dua orang Asisten.



Gambar 3. Instrumen Penelitian.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah metode analisa statistik dengan menggunakan rumus t-test, yaitu sebagai berikut :

$$t = \frac{M_2 - M_1}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N - (N - 1)}}}$$

Keterangan :

- T : Nilai dari t-hitung atau t-test
- M₁ : Angka rata-rata hasil hasl keterampilan menggiring bola sebelum lari segitiga (Pre Test)
- M₂ : Angka rata-rata hasil hasl keterampilan menggiring bola setelah lari segitiga (Post Test)
- d² : Kuadrat dari perbedaan Skor
- N : Jumlah pasangan sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari hasil analisa data bahwa M₂, setelah diberikan latihan lari segitiga meannya lebih besar yaitu 71,95, dibandingkan dengan M₁ sebelum diberikan lari segitiga meannya 69,5

sehingga “Ada Pengaruh Latihan Lari Segitiga Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Hu’u.

Pembahasan

Terjadinya peningkatan hasil keterampilan menggiring bola pada kelompok eksperimen tersebut merupakan efek dari latihan lari segitiga yang diberikan selama 2 minggu, hal ini disebabkan karena latihan-latihan yang diberikan mengacu pada program latihan yang telah dirancang dengan cukup baik yang berpedoman pada prinsip-prinsip dan beban latihan.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini “Ada pengaruh latihan lari segitiga terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa putra Kelas XI pada SMA Negeri 1 Hu’u Kabupaten Dompu.

DAFTAR PUSTAKA

Aip Syarifuddin. 1997. *Belajar Aktif Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, untuk Sekolah dasar kelas I sampai kelas IV*. Jakarta: Penerbit PT. Gramedia.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Aneka Cipta

Bambang Widjanarko dan Ismaryati. 1994. *Pendidikan Atletik*. Jakarta: Depdikbud Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI.

2006. *Direktorat Jenderal Pendidikan Luar Sekolah Pemuda dan Olah Raga, Tuntunan Mengajar Atletik: Proyek Pembinaan Permainan dan Pembibitan Olahraga*. Jakarta: Pembinaan Permainan dan Pembibitan

Hadi, Sutrisno. 2000. *Statistik I*. Yogyakarta: Andi Offis.

Hadimsyah Noor. 1995. *Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Semarang: IKIP.

Lalu Rahman (2017) *Pengertian Sepak Bola Lengkap (Teknik, Pemain, Lapangan, Lama Permainan Sepak Bola)*. Dari <http://www.sumberpengertian.co/pengertian-sepak-bola>. Diambil pada tanggal 5 Juni 2018.

Michael Putra (2018) *Permainan Sepak Bola – Pengertian, Sejarah, Teknik Dasar, Peraturan, Makalah*. Dari

<https://www.sayanda.com/permainan-sepak-bola/>. Diambil pada tanggal 7 Juni 2018.

Missmerichaa (2012) *Sarana dan Prasarana dalam Sepakbola*. Dari

<https://Missmerichaa.Wordpress.Com/2012/08/05/Sarana-Dan-Prasarana-Dalam-Sepakbola-2/>. Diambil pada tanggal 25 Juli 2018.

Moleong, Lexy, J. 1998. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya

Rusli Lutan. 2001. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode*, Jakarta: PT Remaja Rosdakarya

Romimpaday. 1996. *Lari, Lompat dan Lempar*. Jakarta: PT Pembangunan RI

Sajoto. 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sarbo Boepomo. 1990. *Bahan Penataran Atletik Nomor Lempar*. Ujung Pandang: Panitia Penataran Pelatih, Atlit Ujung Pandang.

Suci Pranyangsih (2015) *Hakekat Menggiring Bola (Dribbling)*. Dari

<https://contohdanfungsi.blogspot.com/2015/10/pengertian-hakekat-menggiring-bola.html>. Diambil pada hari kamis tanggal 27 juni 2018.

Suharno. 1995. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FIK IKIP Yogyakarta

Soegito, dkk. 1994. *Materi Pokok Pendidikan Atletik*: Jakarta: Depdikbud

Sudarminto. 1992. *Kinesiologi*. Jakarta: Depdikbud.

Tamsir Riyadi. 1995. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta.: FPOK IKIP Mataram

Widiastuti, (2011) *Tes dan pengukuran Olahraga*. Jakarta: Gramedia