

THE EFFECT OF PHONE BOX TRAINING IN DRIBBLING
ABILITY ON FOOT BALL PLAYERS IN SSB
PERSUBATIM ROKAN HULU

Nurul Fajri¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti.S.Pd, M.Pd³
Email : nurulfajri@gmail.com/081266741507¹, Slametkepelatihan@ymail.com², nitawijayanti87@yahoo.com³

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

***Abstract :** This research was conducted from the researcher's observation in the field on football players in SSB Surbatim Rokan Hulu. There was frequent weakness on the players in doing exercise or in match. It was caused by lack of using methods in dribbling exercise from the coach. The research was conducted to know weather there was the effect of phone box training in dribbling ability on football players in SSB Persubatim Rokan Hulu. In this research the populations were 24 players. The sample used by total technique sampling, so the participants were 24 players. The data were gotten from dribbling test. The result was gotten from pre-test and was analyzed with t-test. Based on hypothesis showed that T_{test} was 2.883 and t_{table} was 1.711. It means that H_a was refused on alpha (α)0,05. It could be concluded that there was the effect of phone box training in dribbling ability on football Players in SSB Persubatim Rokan Hulu.*

Keywords: Phone Box, Dribbling

**PENGARUH LATIHAN *KOTAK TELEPON* TERHADAP
KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA
PEMAIN SEPAKBOLA SSB PERSUBATIM
ROKAN HULU**

Nurul Fajri¹, Drs. Slamet,M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti.S.Pd, M.Pd³
Email : nurulfajri@gmail.com/081266741507¹,Slametkepelatihan@ymail.com²,nitawijayanti87@yahoo.com³

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

Abstrak: Penelitian ini berawal dari observasi peneliti di lapangan, bahwa dilapangan pada pemaian SSB Persubatim Rokan Hulu, ada beberapa kelemahan yang nampak seiring dengan terjadinya pada pemain dalam melakukan latihan maupun dalam pertandingan sepakbola, hal ini mungkin disebabkan karena kurangnya pelatih dalam memberikan metode-metode latihan menggiring. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan kotak telepon terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Persubatim Rokan Hulu. Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi tim SSB Persubatim Rokan yang berjumlah 24 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini berjumlah 24 orang. Data diperoleh dari tes menggiring bola. Hasil yang diperoleh dari pretes dan postes di analisis dengan uji-t. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa t_{hitung} sebesar 2.883 dengan t_{tabel} 1,711 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kotak telepon terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Persubatim Rokan Hulu.

Kata Kunci: *Kotak Telepon, Menggiring Bola*

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, dari yang tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu negara pun di muka bumi ini yang rakyatnya tidak mengenal sepakbola. Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya dilakukan bukan disebabkan olahraga ini mudah dimainkan atau bisa ditiru dan dimainkan siapa saja yang mau, tetapi didasari oleh kenyataan bahwa sepak bola mengandung nilai-nilai universal serta lebih banyak menuntut keterampilan seorang pemain dalam memainkan bola hingga mencetak gol, dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya.

Sepakbola juga merupakan permainan yang menantang secara fisik dan mental, karena pemain harus melakukan gerakan yang terampil dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan dengan waktu yang terbatas serta lawan tanding yang tangguh. Disinilah dibutuhkan kecepatan, kelincahan pemain dan penguasaan teknik maupun taktik bermain sepak bola yang baik, sehingga akhirnya dapat memenangkan pertandingan dengan mencetak gol.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan berbagai macam teknik, taktik, maupun kerja sama antar pemain dalam satu tim. Adapun teknik dasar sepakbola yang perlu dikuasai yaitu teknik menendang bola (*shooting*), menghentikan bola (menyetop) dan mengontrol bola, teknik membawa dan mengiring bola (*dribbling*), teknik gerakan (gerakan tipu), teknik menyundul bola, teknik melempar bola ke dalam (*throw in*), teknik bagi penjaga gawang dalam menyelamatkan bola agar tidak terjadi gol. (Danny Mielke, 2003:1)

Josep Sneyers (1991:24) mengatakan mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Semakin terampil seorang pemain dengan bola, dan semakin mudah ia dapat (tanpa kehilangan bola) meloloskan diri dari suatu situasi, maka semakin baik jalannya pertandingan bagi kesebelasannya. Disamping memenuhi keterampilan teknik dasar, seorang pemain sepakbola juga harus mampu mengimbangnya dengan kondisi fisik. Karena, di dalam permainan sepakbola mempunyai gerakan-gerakan yang unik dan dinamis dengan melibatkan seluruh anggota tubuh.

Di lihat dari uraian di atas dijelaskan bahwa seorang pemain yang baik bila ingin melakukan permainan dengan sempurna maka terlebih dahulu menguasai teknik - teknik dasar dalam permainan sepakbola. Disini penulis ingin meneliti salah satu teknik dalam sepak bola yaitu menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Persubatim Rokan Hulu.

Menurut Koger (2005:51) *Dribble* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki dan agar mudah dikontrol, pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tagak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lawan.

Berdasarkan hal di atas jelas bahwa untuk menjadi pemain seakbola yang baik harus menguasai *dribbling*. Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Seperti yang di ungkapkan

oleh Denny milke bahwa selain dari dribble masih banyak teknik yang dapat meningkatkan permainan seorang pemain sepakbola.

Dari hasil pengamatan peneliti dilapangan pada pemaian SSB Persubatim Rokan Hulu, ada beberapa kelemahan yang nampak seiring dengan terjadinya pada pemain dalam melakukan latihan maupun dalam pertandingan sepakbola, hal ini mungkin disebabkan karena kurangnya pelatih dalam memberikan metode-metode latihan menggiring, sarana dan prasarana yang kurang memadai dan hal sebagainya.

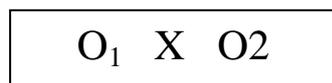
Penekanan teknik yang seharusnya diberikan seorang pelatih terhadap atletnya didalam melakukan *dribbling* kurang tepat sasaran dimana seharusnya penempatan kaki tumpu dan berkenaan kaki dengan bola, serta motivasi yang kurang diberikan seorang pelatih terhadap atletnya, kekurangan dan kelemahan salah satunya adalah dalam menggiring yaitu penempatan kaki yang teralalu jauh dari bola sehingga bola mudah direbut olah pemain lawan, kebanyakan para pemain fokus melihat bola yang menyebabkan sulit untuk menggerakkan kemana arah yang ingin dituju saat menggiring, dan sulit untuk melakukan operan bola yang akurat, kurangnya kemampuan dan keahlian dalam menggiring disebabkan kurangnya pula melakukan latihan-latihan menggiring yang diberikan oleh pelatih masih kurang maksimal.

Adapun bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola menurut Tom Fleck dan Ron Quin seperti : latihan giringan peterpan, sentuhan beku, siap bersedia dan meledak, menyerang dan mempertahankan gawang, dan kotak telepon, dari sekianbanyak bentuk latihan menggiring penulis mengambil satu bentuk latihan menggiring yaitu latihan *Kotak Telepon*.

Dari pemaparan latar belakang di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian terhadap kemampuan menggiring bola dan mencoba mencari solusi permasalahannya yaitu melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Kotak Telepon* Terhadap Keterampilan Menggiring Pada pemain SSB Persubatim Rokan Hulu.

METODEOLOGI PENELITIAN

Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitan ini memakai pendekatan one-group pretest-posttest design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan Sugiyono (2013:74). Design ini dapat digambarkan sebagai berikut:



- O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)
- X = Perlakuan
- O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)

Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi tim sepakbola SSB Rumbai Junior yang berjumlah 24 orang. Menurut Suharsimi Arikunto “ Apabila subjek penelitian kurang dari 100 orang. Maka lebih baik diambil atau dites semua subjek tersebut. Sedangkan dalam penelitian ini subjek kurang dari 100 orang maka penulis mengambil sampel yang berjumlah 24 orang.

Selajalan dengan masalah pada penelitian ini diperlukan prosedur eksperimen sebagai alat tes untuk mengetahui pengaruh latihan kotak telepon terhadap keterampilan menggiring para pemain.

Tes menggiring bola (*dribble*)

1) Tujuan

Mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki, dengan cepat disertai perubahan arah.

Alat yang digunakan

- a) pluit
- b) bola
- c) stop watch
- d) 6 buah rintangan (tongkat/lembang)
- e) tiang bendera
- f) kapur
- g) alat tulis dan formulir

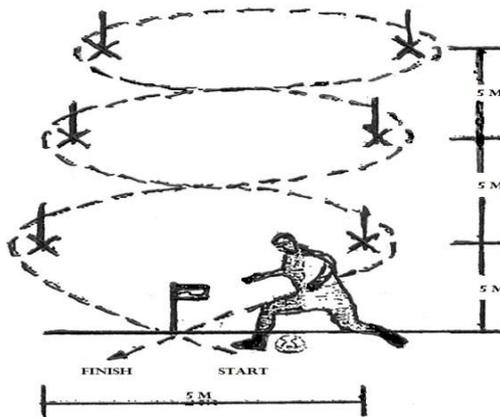
2) Petunjuk pelaksanaan

- a) Pada aba-aba “siap” testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- b) Pada aba-aba “ya” testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
- c) Bila salah arah dalam menggiring bola ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki ditempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stop watch tetap berjalan.
- d) Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

3) Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

- a) Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
- b) Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
- c) Testee menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring bola.

Untuk lebih jelas lihat gambar 2



Gambar 3.1 : diagram lapangan tes menggiring bola
 Sumber : Nurhasan, 2001:161

4) Cara menskor

Waktu yang ditempuh oleh testee dari mulai aba-aba “ya”, sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai persepuluh detik. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh testee selama melakukan tes mulai dari garis start hingga ke garis finish sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Hipotesis yang di ujikan dalam penelitian untuk mengolah data yang diperoleh ini menggunakan rumusan uji t sebagai berikut:

Hasil penelitian digunakan uji-(Suharsimi Arikunto, 2010:)

$$t = \frac{\bar{d}}{sd / \sqrt{n}}$$

Keterangan:

- t = Uji beda atau uji komparasi
- \bar{d} = Mean dari perbedaaan pretes dan postes
- sd = standar deviasi
- N = Jumlah pasangan sampel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *kotak telepon* terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Persubatim Rokan Hulu. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan kotak telepon yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Keterampilan menggiring bola dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pree-test* Keterampilan menggiring bola

Setelah dilakukan test keterampilan menggiring bola sebelum dilaksanakan metode latihan kotak telepon maka didapat data awal dengan

perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test* keterampilan menggiring bola pada table 1 sebagai berikut:

Tabel 4.1. Analisis *Pre-test* keterampilan menggiring bola

| No | Data Statistik | <i>Pre-test</i> |
|----|-----------------------|-----------------|
| 1 | <i>Sampel</i> | 24 |
| 2 | <i>Mean</i> | 22.47 |
| 3 | <i>Std. Deviation</i> | 1.595 |
| 4 | <i>Variance</i> | 2.54 |
| 5 | <i>Minimum</i> | 26.14 |
| 6 | <i>Maximum</i> | 19.52 |
| 7 | <i>Sum</i> | 561.65 |

Dari table Analisis *Pre-test* keterampilan menggiring bola di atas dapat dijelaskan bahwa *pre-test* keterampilan menggiring bola diperoleh waktu tercepat 19.52 detik dan waktu paling terlambat 26.14 detik, dengan *mean* 22.47 detik, standar deviasi 1.595 dan varian 2.54.

2. Hasil *Post-test* Keterampilan menggiring bola

Setelah dilakukan test keterampilan menggiring bola dan diterapkan perlakuan latihan kotak telepon maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* keterampilan menggiring bola pada table 3 sebagai berikut:

Tabel 4.2. Analisis Hasil *Post-test* Keterampilan menggiring bola

| No | Data Statistik | <i>Post-test</i> |
|----|-----------------------|------------------|
| 1 | <i>Sampel</i> | 25 |
| 2 | <i>Mean</i> | 19.80 |
| 3 | <i>Std. Deviation</i> | 1.283 |
| 4 | <i>Variance</i> | 1.65 |
| 5 | <i>Minimum</i> | 22.36 |
| 6 | <i>Maximum</i> | 17.23 |
| 7 | <i>Sum</i> | 494.93 |

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* keterampilan menggiring bola diperoleh waktu tercepat 17.23 detik dan waktu paling lambat 22.36 detik, dengan mean 19.80 detik, standar deviasi 1,283, dan varians 1.65.

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu yang digunakan penguji yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *kotak telepon* (X) keterampilan menggiring bola (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 4.3. Uji Normalitas Data Hasil Keterampilan menggiring bola

| Variabel | L Hitung | L Tabel |
|-----------------------------------------------------|----------|---------|
| Hasil <i>Pree-test</i> Keterampilan menggiring bola | 0,119 | 0,193 |
| Hasil <i>Post-test</i> Keterampilan menggiring bola | 0,111 | 0,193 |

Dari tabel di atas terlihat bahwa data hasil *pree-test* keterampilan menggiring bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar 0,119 dan Ltabel sebesar 0,193. Ini berarti Lhitung lebih kecil dari Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil keterampilan menggiring bola adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil keterampilan menggiring bola *post-test* menghasilkan Lhitung 0,111 lebih kecil dari Ltabel sebesar 0,193. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil keterampilan menggiring bola *post-test* adalah berdistribusi normal.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan kotak telepon terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Persubatim Rokan Hulu. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan thitung sebesar 2.883 dan ttabel sebesar 1,711. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kotak telepon terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Persubatim Rokan Hulu pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

PEMBAHASAN

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring atau mendribel bola. Mendribel bola adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat mendribel bola pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, gerakan mendribel bola dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Mendribel bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya sangat dekat dan rapat, hal ini menuntut seorang pemain memiliki kemampuan mendribel bola yang baik.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil keterampilan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 24 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan kotak telepon, setelah itu baru di ambil lagi data akhir nya. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2.883 dengan t_{tabel} 1,711 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kotak telepon terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Persubatim Rokan Hulu.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat terdapat pengaruh latihan kotak telepon terhadap keterampilan

menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Persubatim Rokan Hulu, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan kotak telepon terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Persubatim Rokan Hulu, ini menggambarkan bahwa Keterampilan menggiring bola berpengaruh dengan latihan kotak telepon.

Jadi dengan adanya pola latihan kotak telepon terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Persubatim Rokan Hulu, maka ada peningkatan terhadap Keterampilan menggiring bola. hal ini berarti latihan kotak telepon bisa di pakai untuk peningkatan keterampilan menggiring bola tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2.883 dengan t_{tabel} 1,711 maka H_a ditolak, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan kotak telepon terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Persubatim Rokan Hulu.

Berdasarkan hasil di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan kotak telepon terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Persubatim Rokan Hulu. Hal ini menunjukkan bahwa latihan kotak telepon ini bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Hal ini terlihat dari latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan dengan 25 orang sampel, sebelum dilakukan latihan di laksanakan pretes terlebih dahulu, kemudian dilaksanakan lagi postes. Hasil inilah yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang dihasilkan dari analisis uji t.

REKOMENDASI

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan power otot lengan dan bahu adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan kotak telepon agar lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsini. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : P2LPTK
- Engkos, Kosasih. 1993. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Harsono. 1988. *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI Pusat
- Luxbacher Josep A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta : Human Kinetics Publishers, Inc.
- Mielke Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Nugraha Cipta. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung: Nuansa Cendekia
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya*, Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta.