



# **Jurnal Bola**

*(Bersama Olahraga Laju Asia)*  
*Research and Learning Physical Education*



ISSN: 2655-1349 (print)  
ISSN: 2655-1357(online)

Halaman 118 - 124  
Volume 4 Nomor 2 Tahun 2021

## **PENGARUH MODEL LATIHAN VARIASI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN LUAR PADA TIM FUTSAL SMAN 12 BATAM BERBASIS AUDIO VISUAL**

**Miswanto Hasbullah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
/Instansi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Bangkinang

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan/ Instansi, Universitas Muhammadiyah Riau

e-mail: [miswantohasbullah@gmail.com](mailto:miswantohasbullah@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini di latar belakang kemampuan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada tim futsal SMAN 12 Batam yang kurang baik, sehingga penulis menawarkan solusi untuk menggunakan metode latihan variasi berbasis audio visual yang di harapkan dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen, menggunakan desain penelitian one group pre-test dan post-test dengan banyak sampel 20 pemain tim futsal SMAN 12 Batam. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu metode latihan variasi berbasis audio visual, dengan variabel terikat kemampuan menggiring bola kaki bagian luar. Analisis data dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas dengan menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS 20 For Windows, dengan hasil semua data berdistribusi normal dan homogen. Adapun hasil penelitian dapat di simpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan variasi berbasis audio visual terhadap kemampuan menggiring bola pada tim futsal SMAN 12 Batam, di mana sebelum di berikan perlakuan memiliki rata-rata 5,15 sedangkan setelah di berikan perlakuan memiliki rata-rata 9,20. Selain itu, penelitian ini memiliki persentase peningkatan sebesar 78,64%.

**Kata Kunci: Latihan Variasi berbasis audio visual, menggiring bola.**

### **Abstract**

This research is motivated by the ability to dribble using the outer foot on the SMAN 12 Batam futsal team which is not good, so the author offers a solution to use the audio-visual-based variation training method which is expected to improve the ability to dribble using the outer foot. The method used in this study is an experimental method, using a research design of one group pre-test and post-test with a large sample of 20 futsal team players at SMAN 12 Batam. The research variable consisted of the independent variable, namely the audio-visual-based variation training method, with the dependent variable being the ability to dribble the outer foot. Data analysis was carried out by normality test and homogeneity test using the help of the IBM SPSS 20 For Windows application, with the results that all data were normally distributed and homogeneous. The results of the study can be concluded as follows: there is an effect of audio-visual-based variation training on the ability to dribble on the SMAN 12 Batam futsal team, where before being given treatment it has an average of 5.15 while after being given treatment it has an average of 9,20. In addition, this study has a percentage increase of 78.64%.

**Keywords: Audio-visual-based variation exercises, dribbling.**

## PENDAHULUAN

Olahraga futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat diminati masyarakat Indonesia baik itu anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan oleh orang tua, sekarang ini sangat menggemari futsal. Untuk pembinaan pemain muda yang berbakat akan dibina atau dilatih dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas dengan kegiatan ekstrakurikuler di tiap-tiap sekolah, meskipun sekarang juga banyak sekolah atau akademi futsal yang ada agar dapat menghasilkan pemain yang berkualitas dan dapat bersaing dengan para pemain dari luar. Dengan lapangan sempit, permainan ini menuntut teknik penguasaan bola tinggi, kerjasama antar pemain, dan kekompakan tim (Sahda Halim, 2009).

Olahraga juga memberikan efek positif pada manusia selain sehat olahraga dapat membantu mengurangi stress tingkat tinggi kemudian dapat meningkatkan kekebalan imun pada tubuh. Menurut Justinus Lhaksana (2011), futsal tidak hanya sarana berolahraga, tapi sudah menjadi gaya hidup. Seiring dengan Undang-undang Nomor (2005) tentang olahraga yaitu pada pasal 25 ayat enam, berisi: untuk mengembangkan prestasi olahraga di lembaga pendidikan maka dapat ditempuh melalui tempat-tempat atau pusat olahraga yang dilakukan secara berkesinambungan dan bertahap. Dari UUD tersebut diketahui bahwa pemerintah sangat mendukung semua kegiatan yang dilakukan oleh lembaga pendidikan guna menciptakan bangsa

yang berprestasi. Olahraga dapat menjadikan seseorang menjadi sehat jasmani dan rohani sehingga kualitas manusia dapat menjadi lebih baik. Olahraga sangat penting bagi manusia, maka pemerintah Indonesia mengadakan latihan-latihan melalui pembinaan dan pengembangan olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh para tim-tim futsal umumnya.

Adapun usaha yang telah dilakukan pemerintah dalam usaha melaksanakan olahraga futsal di sekolah-sekolah atau di masyarakat dengan mengadakan pertandingan dan perlombaan antar sekolah atau penyelenggaraannya dilaksanakan ditengah-tengah masyarakat. Memasyarakatkan olahraga dan meningkatkan prestasi olahraga di antaranya.

Menurut R. Aulia Narti (2007), futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani. Menurut Asmar Jaya (2008) futsal masuk ke Indonesia pada tahun 2002 setelah Indonesia di tunjuk oleh AFC (Asian Football Confederation) futsal menjadi tuan rumah turnamen "Futsal Asian Championship". Pada saat itu turnamen disiarkan langsung oleh salah satu stasiun televisi swasta di Indonesia sehingga masyarakat Indonesia dapat menonton serta mengenal olahraga futsal. Mulai dari turnamen itulah sedikit demi sedikit masyarakat mulai menerima dan banyak pengusaha dari Indonesia maupun dari luar Indonesia kerap mengadakan turnamen futsal di lingkungan karyawannya bahkan sekarang telah bertaraf nasional bahkan akhir-akhir inipun telah bertaraf internasional.

Futsal merupakan olahraga yang berjumlah pemain 5 orang, permainan dimainkan dalam waktu 20x2 menit, pemenang adalah regu yang paling banyak memasukan bola ke gawang lawan. Di dalam permainan futsal terdapat berbagai macam teknik -dasar bermain futsal yang harus dikuasai oleh pemain. Dengan menguasai teknik dasar, pemain mampu memainkan bola dalam semua situasi permainan, memberikan kemudahan dalam menerapkan taktik permainan, dan mampu menciptakan kerja sama dan meningkatkan kualitas permainan.

Salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh pemain adalah kemampuan menggiring bola. Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik menggiring bola dengan baik untuk mendukung teknik dasar yang lainnya. Berdasarkan pola gerakannya, menggiring bola melibatkan beberapa unsur gerakan dari beberapa anggota tubuh. Agar menggiring bola dapat dilakukan dengan baik, bagian-bagian tubuh yang terlibat di dalam gerakan menggiring bola harus dikoordinasikan dengan baik. Widi Hartomo (2013) mengatakan kemampuan menggiring bola harus didukung dengan kecepatan yang baik, hal ini dapat dilihat dari banyak contoh pemain futsal profesional yang mempunyai kecepatan yang baik, rata-rata mereka juga memiliki kemampuan menggiring bola yang baik. Seorang pemula dapat memiliki kecepatan yang baik, tetapi menggiring bolanya belum tentu baik, ini dikarenakan jam latihan dalam menggiring bola masih terbatas dan juga jumlah sarana bola tidak mencukupi dengan jumlah anak yang latihan.

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti, penguasaan teknik menggiring bola menggunakan kaki bagian luar pada tim futsal SMAN 12 Batam belum maksimal. Banyak pemain cenderung melakukan kesalahan-kesalahan mendasar dalam menggiring bola, seperti jarak kaki dan perkenaan kaki yang terlalu jauh. Kemampuan peserta tim futsal SMAN 12 Batam dalam menerapkan latihan variasi menggiring bola masih kurang, terbukti dalam latihan terjadi kesalahan mendasar, sehingga berpengaruh terhadap program latihan.

Dalam permainan futsal teknik-teknik dasar sangat dibutuhkan oleh pemain agar pemain dapat melakukan permainan futsal dengan baik dan benar. Selain teknik dasar, pemain perlu adanya inovasi media bahan ajar yang lebih interaktif agar pemain lebih tertarik dan aktif. Dengan menggunakan media audio-visual maka pemain akan dapat melihat contoh secara langsung. Contoh pelaksanaan teknik yang diberikan melalui media audio-visual diberikan untuk meningkatkan keterampilan pemain dalam bermain futsal, khususnya teknik menggiring bola. Tujuan penggunaan media audio-visual ini tentunya untuk meningkatkan prestasi pemain tim futsal SMAN 12 Batam dalam bermain futsal.

Dimana menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar futsal yang bertugas untuk meningkatkan kualitas permainan futsal dalam menyerang ke gawang lawan. Dengan itu tujuannya agar pemain dapat melihat dan mempraktekkan secara langsung bagaimana teknik menggiring bola yang telah ditontonnya, dan mengaplikasikannya sesuai dengan teknik yang benar seperti teknik yang telah dilihatnya. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Model Latihan Variasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar Pada Tim Futsal SMAN 12 Batam Berbasis Audio Visual".

## **Hakikat Menggiring Bola**

Pada dasarnya *dribbling* adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan kaki yang dipergunakan untuk menendang bola (Sucipto dkk, 2000). Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. 9 Dribbling adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki (Robert Koger, 2007). Salah satu prinsip yang harus diingat adalah bahwa *dribbling* digunakan untuk menciptakan ruang.

*Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersikap melakukan operan atau tembakan (Danny Mielke, 2007). *Dribbling* diartikan dengan gerakan lari dengan menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah.

### Metode Penelitian

Metode penelitian yang di gunakan dalam penelitian ini metode eksperimen *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding. Desain ini membandingkan tes awal dan terakhir.

Untuk mendapatkan data yang valid, maka diperlukan suatu instrument di dalam suatu penelitian. “Instrument adalah alat yang dipergunakan waktu penelitian,” (Arikunto, 2002). Dengan kata lain instrument berfungsi sebagai pendukung dari metode yang sudah ada, sehingga data yang akan diperoleh menjadi valid.

Instrumen tes yang digunakann untuk melihat kemampuan menggiring bola yakni dengan melihat 3 indikator yaitu, Sikap awal, Sikap Menggiring, dan Sikap Akhir.

Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Sucipto, 2009:29. Yaitu melihat kemampuan menggiring dari Sikap Awal, Menggiring dan Sikap Akhir.

### Hasil dan Pembahasan

Peneliti melakukan penelitian ini dengan menggunakan metode eksperimen, yaitu memberikan variasi metode latihan menggunakan audio visual kepada tim futsal SMA Negeri 12 Batam. Secara keseluruhan kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam tiga tahap. Tahap pertama yaitu pengumpulan data awal (pre-test), tujuannya adalah untuk melihat kemampuan sampel sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya tahap kedua adalah pemberian perlakuan terhadap tim futsal SMA Negeri 12 Batam. Untuk tahap ketiga merupakan tahap terakhir dalam proses penelitian ini yaitu dengan cara melakukan post-test dengan tujuan mengukur kemampuan akhir sampel setelah diberikan perlakuan dan mengikuti program latihan.

### Analisis Data

Data diperoleh dari sampel tim futsal SMA Negeri 12 Batam. Sampel diberikan perlakuan berupa metode variasi latihan menggunakan audio visual sebanyak 8 kali pertemuan.

Tabel 4. 1

Data Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar

No	Sampel	Hasil Tes	
		Pre-test	Post-test

1	RJR	5	10
2	SH	7	9
3	HR	4	9
4	D	6	9
5	FZ	4	10
6	RP	7	9
7	IF	4	8
8	DP	4	11
9	H	5	10
10	N	5	10
11	DJ	7	9
12	R	4	7
13	GG	8	9
14	DSP	3	9
15	W	7	10
16	PP	3	9
17	HP	4	9
18	GH	7	7
19	AS	4	10
20	RS	5	10

Deskripsi hasil penelitian data pretest dan posttest kemampuan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar tim futsal SMA 12 Batam dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Tabel 4. 2

Deskripsi data statistik *pre-test* dan *post-test* kemampuan dribbling bola menggunakan kaki bagian luar

	N	Mean	Std. Deviation	Maximum	Minimum
Pre-test	20	5,15	1, 53125	8	3
Post-test	20	9,20	1,00525	11	7

### Hasil Tes

Hasil tes dalam penelitian ini yaitu, metode latihan variasi menggunakan audio visual memiliki pengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar. Di mana hal tersebut dapat dilihat dari data rata-rata sampel saat melakukan pretest sebesar 5,15 sebelum mendapatkan treatment atau

perlakuan, dan kemampuan meningkat setelah mendapatkan treatment. Hal itu terlihat dari nilai rata-rata posttest sampel, yaitu sebesar 9,20.

Selain itu, pengaruh metode latihan ini terhadap kemampuan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar memiliki presentase peningkatan yang cukup tinggi, yaitu 78,64%.

Selain itu, peningkatan itu juga bisa dilihat pada saat pretest, DSP dan PP yang memiliki nilai terendah yaitu 3, mampu memperbaiki nilai menjadi 9 poin pada saat posttest, berarti bertambah sebanyak 6 poin. Ini menunjukkan, bahwa latihan berbasis audio visual cukup berpengaruh.

Meski keduanya merupakan seorang pemain futsal, tapi pada saat diminta melakukan teknik menggiring bola menggunakan kaki bagian luar dengan *step by step* mereka masih sulit melakukannya. Namun, pada saat setelah diberikan perlakuan berbasis audio visual, mereka dapat melakukan dengan baik.

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, deskripsi data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa model latihan variasi menggiring bola menggunakan kaki bagian luar berbasis audio visual memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan tim futsal SMA Negeri 12 Batam, yaitu sebesar 78,64%.

Di mana hal ini dapat dilihat dari DP yang pada saat melakukan pretest mendapatkan poin 4, lalu setelah diberikan perlakuan mendapatkan poin 11. Pada dasarnya para pemain tersebut mampu menggiring bola dengan kaki luar, tapi sebelum diberikan perlakuan mereka hanya bisa menggiring tanpa teknik yang benar atau baik. Namun, setelah mendapatkan perlakuan, mereka mampu melakukannya dengan baik.

### **Daftar Pustaka**

- Asmar Jaya. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur
- Danny Mielke. (2007). "Dasar-dasar Sepakbola". Bandung: Pakar Raya.
- Dkk. Sucipto (2000). *Sepakbola*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III.
- Justinus Lhaksana. 2011. *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Depok: *Be Champion*
- Robert Koger. (2007). "Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja". Klaten: Saka Mitra Kompetensi
- Sahda Halim. 2009. *1 Hari Pintar Main Futsal*. Yogyakarta: Media Presindo
- R. Aulia Narti. 2007. *Futsal*. Bandung: PT Indahjaya Adi