

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN AUDIO VISUAL DAN
LATIHAN VARIASI DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET
PUTRA USIA 14 – 16 TAHUN CLUB JUNIOR SOCCER ACADEMY
SUKOHARJO TAHUN 2021**

Pipit Fitria Yulianto¹, Kodrad Budiyono², Fatkhul Imron³

p.f.yulianto@gmail.com

Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan visual terhadap keterampilan teknik dasar *dribbling* langsung dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 14-16 tahun di Klub Junior Soccer Academy Sukoharjo tahun 2021. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan *pre-test* dan *post test group*. Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan uji reliabilitas, uji prasyarat analisis dan uji perbedaan. Populasi penelitian ini adalah atlet putra usia 14–16 tahun di Klub *Junior Soccer Academy* Sukoharjo tahun 2021 yang berjumlah 105 orang atlet dan sampel yang digunakan adalah 30 orang atlet. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.270$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%. Metode latihan variasi lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan audio visual terhadap keterampilan teknik dasar *dribbling* langsung dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 14-16 tahun *Club Junior Soccer Academy* Sukoharjo tahun 2021. Berdasarkan prosentase kemampuan *dribbling* menunjukkan bahwa kelompok 1 adalah 3.05% > kelompok 2 adalah 23.08%. Kesimpulan Ada perbedaan pengaruh metode latihan audio visual dan latihan variasi terhadap keterampilan teknik dasar *dribbling* langsung dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 14-16 tahun *Club Junior Soccer Academy* Sukoharjo tahun 2021.

Kata Kunci: Sepak Bola, Teknik Dribbling, Audio Visual.

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga permainan yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya dan berusaha agar tidak kegoalan. Sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Di Indonesia sepakbola sudah dikenal berpuluh-puluh tahun, tetapi belum mampu berprestasi di tingkat

dunia. Olahraga saat ini mengalami kemajuan yang begitu pesat. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga khususnya sepakbola. Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak bisa dipisahkan dari masyarakat dunia termasuk Indonesia. Permainan sepakbola ini telah merambah ke semua lapisan dunia, termasuk Indonesia. Di wilayah kabupaten Sukoharjo misalnya, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa setiap hari memainkan olahraga sepakbola walau dengan cara yang sederhana dan lapangan yang tidak terstandar. Sehingga tidak heran apabila muncul pemain-pemain nasional dari kabupaten Sukoharjo.

Namun dari sekian banyak bibit yang ada hanya sedikit saja pemain yang muncul digemernya liga Indonesia. Padahal dengan fasilitas dan pembinaan yang baik bukan tidak mungkin nantinya kabupaten Sukoharjo menjadi pemasok pemain-pemain terbaik. Salah satu syarat untuk dapat bermain sepakbola dengan baik adalah pemain harus mampu menguasai keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik, karena pemain yang mempunyai keterampilan teknik dasar sepakbola yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Kemampuan dasar sepakbola ada beberapa macam, seperti *controlling* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengoper), *heading* (menyundul bola) dan *dribbling* (menggiring bola). Faktor penghambat munculnya pemain-pemain sepakbola yang berbakat tersebut salah satunya karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya menguasai teknik dasar sepakbola yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola.

Hal tersebut terjadi dimungkinkan karena pihak pemerintah dan pihak sekolah khususnya kurang memperhatikan, menggalakkan program di bidang olahraga dan mengadakan pembinaan olahraga sepakbola kepada siswa. Masyarakat Indonesia sangat mendambakan kembali kesuksesan di tahun lima puluhan, di mana tim nasional mampu lolos ke Olimpiade *Melbourne*. Terselenggaranya kompetisi yang *continue* tersebut, diharapkan akan mampu menghasilkan pemain-pemain handal yang dapat mengangkat prestasi sepakbola kita ditingkat nasional maupun internasional. Sedangkan salah satu penentu keberhasilan menciptakan pemain-pemain handal dalam sepakbola adalah dengan pembinaan yang benar usia dini di Sekolah Sepakbola (SSB). Pembinaan pemain sepakbola usia dini dilakukan melalui wadah yaitu sekolah sepakbola.

Sekolah sepakbola adalah sekolah yang mempelajari tentang permainan sepakbola dan merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepakbola usia dini. Sekolah sepakbola merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang bertahap sehingga harus mempunyai komponen-komponen yang mendukung dan dipenuhi oleh organisasi tersebut.

Penerapan dan penguasaan kemampuan dasar tersebut merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam permainan sepakbola. Dalam permainan sepakbola boleh dimainkan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola Rohim (2008:13).

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain sepakbola karena sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain. *Dribbling* merupakan metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki (Koger, 2007:61). Banyak pemain sepakbola yang mempunyai kemampuan *dribbling* di atas rata-rata. Bahkan dengan kemampuan *dribbling* yang sangat bagus mereka menjadi lebih mudah melewati lawan saat membawa bola. Namun, banyak juga para pemain sepakbola khususnya pemula yang masih saja belum menguasai *dribbling* dengan baik dan benar salah satunya para pemain pemula di *Club Junior Soccer Academy* Sukoharjo. Dari observasi yang telah dilakukan oleh peneliti, peneliti melihat secara langsung kesalahan-kesalahan yang masih sering terjadi ketika para pemain sedang melakukan *dribbling*.

Adapun kesalahan-kesalahan tersebut antara lain: bola bergerak terlalu jauh dari kaki dan berada di luar jangkauan, bola terselip di sela-sela kaki saat melakukan *dribbling*, kurangnya ketepatan saat melakukan *dribbling* dll. Maka dari itu dibutuhkan suatu latihan dengan metode atau cara yang tepat agar para pemain dapat melakukan *dribbling* tanpa terjadi berbagai kesalahan di atas. Upaya yang dilakukan oleh peneliti

dalam hal ini adalah dengan menggunakan metode atau cara latihan manakah yang dianggap tepat untuk diterapkan oleh para pemain, latihan visual kah atau latihan variasi. Secara garis besar latihan visual adalah latihan yang dilakukan dengan menggunakan indera penglihatan, sedangkan latihan variasi adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan. Melalui uraian yang telah dijelaskan oleh peneliti dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk bereksperimen atau membandingkan latihan manakah yang dianggap tepat dan efektif untuk diterapkan oleh para atlet sepakbola putra usia 14-16 tahun pada *Club Junior Soccer Academy* Sukoharjo tahun 2021.

METODE

Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian Suharsimi Arikunto (2013:160). Jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Metode penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Populasi dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet *Junior Soccer Academy* berusia 14-16 tahun dengan jumlah 105 orang. Penentuan sampel dilakukan dengan teknik random sampling yaitu pemilihan sampel dengan 30% dari jumlah populasi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan uji reliabilitas dan uji prasyarat analisis dengan langkah-langkah analisis data. Dan cara mengambil data dari *pre test* maupun *post test* adalah dengan mengambil penilaian dari tes awal dan tes akhir kelompok 1 dan kelompok 2 yang melakukan praktek teknik dasar *dribbling* langsung dalam permainan sepakbola dengan latihan visual dan latihan variasi. Teknik Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat analisis dan uji perbedaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Pengaruh Metode Latihan Audio Visual Terhadap Hasil Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling* Langsung

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 2.737, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki peningkatan hasil *dribbling* langsung yang disebabkan oleh metode latihan yang diberikan, yaitu dengan metode latihan audio visual. Dalam metode latihan ini pemain mempelajari audio visual mengenai gerakan keterampilan teknik dasar *dribbling* langsung, mengingat dengan detail sampai bisa dikuasai dengan baik dan kemudian dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan hasil keterampilan teknik dasar *dribbling* langsung menjadi lebih baik dengan menggunakan metode latihan audio visual.

2. Pengaruh Metode Latihan Variasi Terhadap Hasil Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling* Langsung

Nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 4.746, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan hasil kemampuan *dribbling* langsung perbedaan yang disebabkan oleh metode latihan yang diberikan, yaitu metode latihan variasi. Dalam metode latihan ini, pemain dapat berlatih sesuai dengan perkembangan bakatnya sehingga mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar *dribbling* langsung.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 3.270. Sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $>$ t dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari

titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode latihan yang telah diberikan.

Dalam pelaksanaan penelitian bahwa pengaruh metode latihan yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode latihan tersebut dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode latihan audio visual dan metode latihan variasi, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan keterampilan teknik dasar *dribbling* langsung. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh setelah diberikan perlakuan antara metode latihan audio visual dan metode latihan variasi terhadap peningkatan hasil keterampilan teknik dasar *dribbling* langsung dalam permainan sepak bola, dapat diterima kebenarannya.

3. Metode Variasi Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Keterampilan Teknik Dasar *Dribbling* Langsung dalam Permainan Sepakbola

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan hasil latihan *dribbling* langsung sebesar 3.05%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan hasil latihan *dribbling* langsung sebesar 23.08%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 2 memiliki persentase peningkatan hasil latihan *dribbling* langsung yang lebih besar dari kelompok 1. Kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan variasi), ternyata memiliki peningkatan hasil latihan *dribbling* langsung yang lebih banyak daripada kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode latihan audio visual).

Metode latihan audio visual membantu pemain mengingat detail gerakan sehingga mereka mampu membaca dan menghafal gerakan dengan baik melalui gambar dan suara. Sedangkan metode variasi latihan menekankan kepada kegiatan latihan yang berubah-ubah, sehingga mampu memotivasi pemain. Selain itu pemain dapat berlatih dan mengembangkan sesuai bakatnya karena pada dasarnya mereka berlatih sesuai pelatihan yang disenanginya. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa metode variasi lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan hasil latihan *dribbling* langsung dalam permainan sepakbola, dapat diterima kebenarannya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat metode latihan audio visual) = 2.737, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Kelompok 1 memiliki peningkatan hasil latihan *dribbling* langsung yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu metode latihan audio visual. Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat metode latihan variasi) = 4.746, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan hasil latihan *dribbling* langsung yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu metode latihan variasi.

Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 3.270, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $t > t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan metode latihan yang berbeda. Perbedaan metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan hasil latihan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan metode latihan audio visual dan metode latihan variasi memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan hasil latihan *dribbling* langsung.

Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan hasil latihan *dribbling* langsung dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase hasil latihan *dribbling* langsung sebesar 3.05%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan hasil latihan *dribbling* langsung sebesar 23.08%. Hal ini menunjukkan kelompok 2 memiliki peningkatan hasil latihan *dribbling* langsung yang

lebih baik daripada kelompok 1, karena metode variasi sangat efektif untuk peningkatan hasil latihan *dribbling* langsung. Latihan tersebut lebih menekankan kepada kegiatan latihan yang berubah-ubah, sehingga mampu memotivasi pemain. Selain itu pemain dapat berlatih dan mengembangkan sesuai bakatnya karena pada dasarnya mereka berlatih sesuai pelatihan yang disenanginya. Sehingga menyebabkan peningkatan hasil latihan *dribbling* langsung menjadi lebih optimal.

Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan hasil dari latihan keterampilan teknik dasar *dribbling* langsung dalam permainan sepakbola. Dengan peningkatan hasil latihan *dribbling* langsung yang baik, maka akan mendukung pula peningkatan keterampilan teknik dasar *dribbling* langsung yang lebih optimal dalam permainan sepakbola. Dari hasil analisis uji perbedaan, dapat diuraikan hal-hal pokok sebagai hasil dari penelitian ini yaitu antara lain :

- a. Metode latihan audio visual dan metode latihan variasi berpengaruh terhadap peningkatan hasil keterampilan teknik dasar *dribbling* langsung.
- b. Metode latihan variasi lebih baik pengaruhnya daripada metode latihan audio visual terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar *dribbling* langsung.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulannya, adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ada perbedaan pengaruh metode latihan audio visual dan latihan variasi terhadap keterampilan teknik dasar *dribbling* langsung dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 14-16 tahun *Club Junior Soccer Academy* Sukoharjo tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.270$ lebih besar dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.
2. Metode latihan variasi lebih baik pengaruhnya dari pada metode latihan audio visual terhadap keterampilan teknik dasar *dribbling* langsung dalam permainan sepakbola pada atlet putra usia 14-16 tahun *Club Junior Soccer Academy* Sukoharjo tahun 2021. Berdasarkan prosentase kemampuan *dribbling* menunjukkan bahwa kelompok 1 adalah 3.05% > kelompok 2 adalah 23.08%.

Daftar Pustaka

Agus, Salim. 2008. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung: Nuansa.

Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

Rohim, Abdul. 2008. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Demak: Aneka Ilmu.

Sucipto. 2012. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya putra