

**PENGARUH LATIHAN *JUGGLING* TERHADAP KEMAMPUAN
MENGONTROL BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA
PADA CLUB BOCA JUNIOR SAUSU**

Ibrahim

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Tadulako Kampus
Bumi Tadulako Tondo Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250
Palu Sulawesi Tengah

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah Untuk Mengetahui pengaruh latihan Juggling terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepakbola pada Club Boca Junior Sausu. Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pre-test (tes awal) dan post-test (tes akhir) yang bersifat eksperimen. Lokasi Penelitian adalah di Lapangan Sausu Trans. Penelitian mengumpulkan data dari 12 siswa sebagai subjek penelitian atau sampel penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes, jenis tesnya adalah tes performance/perbuatan yang merupakan tes kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepakbola. Berdasarkan analisa dengan tehnik statistic deskriptif, bahwa untuk tes latihan juggling diperoleh perhitungan yaitu t_{hitung} sebesar 20,284 dengan t_{tabel} dengan taraf signifikasi 5% d.b = (N-1) (12-1) = 11 sebesar 2,201. Jadi t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} atau $t_{hitung} = 20,284 > t_{tabel} = 2,201$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan (berarti), antara latihan juggling terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepakbola dapat diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini, bahwa latihan juggling dapat meningkatkan kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepakbola pada club boca junior sausu.

Kata Kunci: Latihan *Juggling*, Kemampuan Mengontrol Bola, Sepakbola.

PENDAHULUAN

Permainan sepak bola adalah cabang olahraga yang sangat digemari dan menurut para ahli saat ini sepak bola tercatat sebagai cabang olahraga yang paling terkenal diseluruh dunia hal ini ditandai dengan persentase penonton yang sangat fantastis baik itu event nasional maupun internasional dimana penonton atau supporternya bisa mencapai puluhan ribu orang seperti halnya liga champion atau liga inggris dan spanyol serta liga – liga lain di dunia. Maka tidak heran bila olahraga menggunakan kaki dan kepala ini dimainkan hampir semua kalangan baik perempuan maupun laki – laki, dari anak – anak sampai orang tua bahkan dari desa maupun perkotaan permainan sepak bola akan sangat mudah kita jumpai.

Sepak bola menjadi olahraga yang paling digemari karena permainannya relative ringan teknik – tekniknya pun cukup sederhana, aturan permainannya tidak terlalu rumit dan tentu saja permainan ini enak ditonton maka tidak heran kalau pertandingan sepak bola selalu menjadi permainan yang selalu mewarnai pesta – pesta rakyat seperti peringatan kemerdekaan RI disetiap bulan Agustus tak ketinggalan Club Boca Junior Sausu pun selalu mengikuti setiap turnamen yang diselenggarakan di Kecamatan Sausu Kabupaten Parigi Mautong.

Sepak bola adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim mencetak gol sebanyak-banyaknya dengan menggunakan bola kulit ke gawang lawan. Seorang atlet sepak bola professional jika ingin menguasai permainan sepak bola dengan baik maka diperlukan penguasaan teknik dasar yang baik seperti teknik menendang, mengumpan, mengontrol, menggiring, heading dan throw in. salah satu teknik dasar yang cukup berpengaruh adalah teknik mengontrol bola.

Berdasarkan uraian diatas mendorong penulis untuk meneliti masalah tentang” pengaruh latihan juggling terhadap kemampuan mengontrol bola menggunakan dalam permainan sepak bola pada club boca junior sausu”.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah. Apakah ada pengaruh latihan juggling terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepak bola pada club boca junior sausu ?

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan juggling terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepak bola pada club boca junior sausu”

Guilford (dalam suryabrata, 1984: 171) membagi kemampuan menjaditiga jenis yaitu:

(a)Kemampuan perseptual; kemampuan perseptual adalah melalui kemampuan mengadakan persepsi atau pengamatan antara lain mencakup faktor-faktor kepekaan indera, perhatian,kecepatan persepsi, dan sebagainya. (b) Kemampuan psikomotor; Kemampuan psikomotor adala mencakup beberapa faktor antara lain: kekuatan, kecepatan gerak, ketelitian, keluwesan, dan lain-lain. (c) Kemampuan intelektual; Kemampuan intelektual adalah kecenderungan yang menekankan pada kemampuan akal dimana mencakup beberapa faktor antara lain: ingatan , pengenalan, evaluasi, berfikir dan lain-lain.

Upaya pengembangan dan peningkatan prestasi olahraga salah satunya adalah latihan yang terprogram dengan baik dan benar. Latihan merupakan proses yang sistematis dalam mempersiapkan olahragawan yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin meningkat. Suharno (1993: 5) menyimpulkan bahwa “latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik, dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya.”

Latihan menurut Bumpa (1986: 2) “merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan untuk membentuk manusia yang berfungsi fisiologisnya dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas”.

Sedangkan Bower dan Foss (dalam Budiwanto, 2004: 12) mengemukakan “bahwa latihan adalah suatu program yang direncanakan untuk memperbaiki dan meningkatkan kapasitas energi seorang atlet untuk suatu pertandingan”. Dalam latihan atlet harus memperhatikan peningkatan beban. Beban latihan harus ditingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan. Berapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses berlatih yang

dilakukan secara sistematis, berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah, bertujuan mencapai keterampilan yang lebih baik.

Hakekat Latihan *Juggling*

Latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan. Istilah latihan kondisi fisik mengacu kepada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana dan progresif, yang tujuannya ialah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat.

Salah satu faktor yang mendukung kondisi fisik adalah kekuatan, yaitu kemampuan untuk melakukan kontraksi guna melakukan tegangan terhadap suatu tahanan. Sesuai dengan batasan kekuatan (yaitu kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan) maka latihan-latihan yang cocok untuk perkembangan kekuatan adalah latihan-latihan tahanan, dimana kita harus mengangkat, mendorong atau menarik suatu beban. Permasalahan penelitian yang timbul memerlukan komponen kondisi fisik salah satunya kekuatan dan dalam pelaksanaan latihannya dengan latihan *Juggling*

Sepak bola salah satu cabang olahraga sangat populer bila dibandingkan dengan olahraga yang lain baik di Indonesia maupun di Internasional. Teknik dasar merupakan salah satu fungsi bagi seorang untuk dapat bermain sepak bola. Pengertian dari teknik dasar adalah “semua kegiatan yang mendasari seseorang dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepak bola Sarumpaet (1992:17). Dalam bermain sepak bola teknik yang digunakan ada dua cara yaitu teknik badan (lari, lompat, dan gerak tipu) dan teknik bola (menendang, menyundul, mengumpan, menahan dll) Sukatamsi (1984: 34).

Untuk dapat mencapai suatu kemampuan keterampilan bermain sepak bola yang baik terdapat beberapa faktor yang harus dikuasai yaitu: 1) menendang bola, 2) menggiring bola, 3) menahan bola 5) menyundul bola Depdikbud (1993: 34).

Dalam penelitian ini teknik control bola yang digunakan untuk melakukan tes awal dan tes akhir mengontrol bola adalah menghentikan bola dengan kaki bagian luar. Soekarman (1987: 128) mengungkapkan bahwa bagaimanapun

pandainya mereka bermain sepak bola ,serta bagaimanapun baiknya pelatih teknik,tetapi kalau tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang diperlukan bermain selama 90 menit maka prestasi tidak akan menonjol.Penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh pemain.Faktor yang penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah teknik dasar permainan sepak bola yang harus dikuasai oleh para pemain Djawad(1981:1)

Fungsih dan tujuan dari pada mengontrol bola menurut Mielke(2007) menghentikan bola dan membuat bola berada didekat pemain yang menguasai bola sehingga pemain tersebut dapat menguasainya.Dalam bermain bola,menguasai bola merupakan kunci keberhasilan tim.Jika tim semakin baik atau control bola terjadi ketika seorang pemain menerima passing atau menyambut bola dan sedemikian rupa sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan dribbling,passing,atau shoting saat melakukan control boa pemain menggunakan bagian tubuh yang sah (kaki,kepala,paha,badan) agar bola tetep berdekatan dengan tubuh.

METODE PENELITIAN

1.Rancangan Penelitian

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan eksperimen yang bersifat pra eksperimen dengan rancangan pretest dan posttest Suharsimi Arikunto(2006: 85). Seperti yang terlihat pada bagan berikut:

Tabel 3.1 Recana Penelitian

Subjek	Pretest	Perlakuan	Posttest
R	O1	X	O2

Bagan: rancangan penelitian Suharsimi Arikunto(2006: 85)

Keterangan:

R = Subjek

- O1 = Tes awal
 X = Perlakuan
 O2 = Tes akhir

2. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi 2002:108). Adapun populasi yang menjadi subyek dalam penelitian ini adalah seluruh Anggota Club Boca Junior Sausu yang berjumlah 20 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti Suharsimi Arikunto (2002: 112). Sampel yang dimaksud dalam penelitian ini adalah sebagian pemain club boca junior sausu . Untuk penentuan jumlah sampel berpedoman pada yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto (2002: 112) bahwa apa bila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya apa bila subjeknya besar dapat diambil antar 10 - 15 % atau 20 – 25 % atau lebih. Jumlah keseluruhan sampel adalah 12 siswa .

Adapun jenis instrument atau alat yang akan digunakan diantaranya:

- a. Lapangan
- b. Bola 2 buah
- c. Tembok (Tembok /papan ukuran 3 m x 2 m)
- d. kapur
- e. Sumpritan
- f. Fomulir tes
- g. Perlengkapan alat tulis menulis dan kelengkapan lainnya.
- h. Stopwatch

Tabel Jadwal latihan Juggling

Minggu/ hari	Jenis Latihan	Jam	Keterangan
Senin	<i>Juggling</i>	03.30 – 05.00	Lap. Sepak bola Sausu Trans
Rabu	<i>Juggling</i>	03.30 – 05.00	
Jumat	<i>Juggling</i>	03.30 – 05.00	

Tabel Program Latihan Juggling

No	Minggu	Frekuensi	Set	Repitisi	Istrahat
1.	I	3	3 kali	7 kali	5 menit
2.	II	3	3 kali	8 kali	5 menit

3.	III	3	3 kali	9 kali	5 menit
4.	IV	3	3 kali	10 kali	5 menit
5.	V	3	3 kali	11 kali	5 menit
6.	VI	3	3 kali	12 kali	5 menit
7.	VII	3	3 kali	13 kali	5 menit
8.	VIII	3	3 kali	14 kali	5 menit

Adapun langkah-langkah dalam pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Pelaksanaan Tugas

- a) Satu orang pencatat angka dan merangkap sebagai pengamat terhadap mengontrol yang sah.
- b) Satu orang penjag bola.
- c) Satu orang pencatat waktu merangkap pemberi aba-aba.
- d) Satu orang pencatat waktu merangkap pemberi aba-aba.

2. Pelaksanaan Tes Kemampuan Mengontrol Bola Nurhasan (2006: 150)

- a) Teste berdiri dibelakang garis tembak yang berjarak 2 m sasaran papan atau tembok boleh dengan kaki kanan siap menembak dan mengontrol bola.
- b) Pada aba-aba ‘ ya’, teste mulai menendang bola kesasaran papan/tembok dan menahanya kembali dengan kaki dibelakang garis tendang kaki yang akan menendang bola berikutnya yang arahnya berlawanan dengan tendangan pertama.
- c) Lakukan kegiatan ini bergantian antara kaki kiri dan kaki kanan selama 30 detik.
- d) Apabila bola keluar dari daerah tendangan ,maka teste menggunakan bola cadangan yang telah disediakan .

Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

- a) Bola ditahan ditendang didepan garis tendanganya yang akan menendang bola.
- b) Hanya menahan dan menendang bola dengan satu kaki saja

3. Adminstrasi Tes

- a) Sebelum tes dilakukan ,petugas mengisi hari tanggal dan bulan pelaksanaan tes ,kemudian mencatat nomor urut dan nama subjek pada lembar hasil tes yang disediakan.
- b) Subjek mengisi daftar hadir pelaksanaan test.
- c) Petugas menjelaskan pelaksanaan tes terutama tentang tujuan,bahan,cara pemberian sekor dan cara melakukan menendang dan menahan yang sah.
- d) Subjek disediakan waktu untuk pemanasan sebelum melaksanakan test.
- e) Subjek melaksanakan tes setelah dipanggil oleh petugas.
- f) Petugas menghitung setiap pantulan bola kesasaran yang sah dan petuga yang lainnya mencek waktu pelaksaan tesyakni selama 30 detik.
- g) Subjek diberikesempatan dua kali melakukan test dan skor yang diambil merupakan skor terbaik.

Proses analisis data dalam penelitian ini berpedoman pada teknik analisis data t-test oleh Suharsimi Arikunto (2006:86) dengan rumus sebagai berikut:

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

keterangan: MD = Mean perbedaan pre-test dan post-test
 $\sum d^2$ =Jumlah kuadrat deviasi perbedaan
 N =Jumlah subjek/sampel

Untuk mencari mean perbedaan (MD) digunakan rumus :

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

Keterangan :

$\sum D$:Jumlah perbedaan masing-masing subjek

N :Jumlah sampel

Taraf signifikansi dapat dilihat pada tingkat kesamaan 5%, maka jika $t \text{ hitung} \geq t$ tabel maka H_0 di tolak dan H_a di terima dan jika $t \text{ hitung} \leq t$ tabel maka H_0 di terima dan H_a di tolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Data Tes Awal dan Akhir Kemampuan Mengontrol Bola pada Clup Boca Junior Sausu.

Tabel 4.1: Tes Awal dan Akhir Kemampuan Mengontrol Bola dalam Permainan Sepakbola pada Club Boca Junior Sausu.

No	Nama Siswa	Tes Awal	Tes Akhir
		Hasil Tes Mengontrol Bola	Hasil Tes Mengontrol Bola
1	Iwandika	8	16
2	Sahrul	7	17
3	Gunawan	8	17
4	Irfandi	8	16
5	Fikri	9	17
6	Hasan	7	15
7	Rifki	7	15
8	Ekxit	6	15
9	Adi	6	14
10	Angga	7	14
11	Galan	7	13
12	Agus	10	15

Berdasarkan tabel 4.1 (tes awal) di atas kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepakbola pada clup boca junior sausu sebelum diberikan latihan juggling dari 12 Siswa diperoleh hasil mengontrol bola tertinggi adalah 10 sedangkan hasil mengontrol bola terendah adalah 6

Berdasarkan tabel 4.1 (tes akhir) di atas hasil kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepakbola pada clup boca junior sausu sebelum diberikan latihan juggling dari 12 siswa diperoleh hasil mengontrol bola tertinggi adalah 17 sedangkan hasil mengontrol bola terendah adalah 13

Selanjutnya data hasil kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepakbola sebelum dan sesudah diberikan latihan juggling dikelompokkan dalam satu table dan akan dihitung selisihnya. Lebih jelasnya tercantum pada table 4.3 sebagai berikut.

Tabel 4.2: Selisih Sebelum dan Sesudah Diberikan Latihan Juggling pada Club Boca Jonior Sausu.

NO	NAMA SISWA	X1	X2	D (X2-X1)	D (D-MD)	d ²
1	Iwandika	8	16	8	0,17	0,029
2	Sahrul	7	17	10	2,17	4,709
3	Gunawan	8	17	9	1,17	1,369
4	Irfandi	8	16	8	0,17	0,029
5	Fikri	9	17	8	0,17	0,029
6	Hasan	7	15	8	0,17	0,029
7	Rifki	7	15	8	0,17	0,029
8	Ekxit	6	15	9	1,17	1,369
9	Adi	6	14	8	0,17	0,029
10	Angga	7	14	7	-0,83	0,689
11	Galan	7	13	6	-1,83	3,349
12	Agus	10	15	5	-2,83	8,009
Jumlah(Σ)		90	184	94	0,04	19,648
Mean		7,5	15,3			

Untuk mencari nilai mean deviasi (MD) adalah sebagai berikut :

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

$$MD = \frac{94}{12}$$

$$MD = 7,83$$

Berdasarkan table 4.3 diatas diperoleh hasil keseluruhan tes awal adalah ($\sum X1 = 90$), sedangkan jumlah keseluruhan hasil tes akhir ($\sum X2 = 184$), nilai beda dari tes awal (X1) dan tes akhir (X2) sebesar $\sum d = 0,04$, dan nilai varias dari tes awal dan tes akhir adalah $\sum d^2 = 19,648$

Selanjutnya dilanjutkan pada perhitungan uji-t dengan rumus sebagai berikut

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

$$t = \frac{7,83}{\sqrt{\frac{19,648}{12(12-1)}}$$

$$t = \frac{7,83}{\sqrt{\frac{19,648}{12(12-1)}}$$

$$t = \frac{7,83}{0,386}$$

$$t = 20,284$$

Dari perhitungan statistic diperoleh t hitung = 20,284 dengan menggunakan taraf signifikansi 5 % Dari d.b = (N-1) = (12-1) = 11, diperoleh nilai t table = 2,201 hal ini berarti bahwa nilai t hitung lebih besar dari tabel atau 20,289 > 2,201

Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis menyatakan Ada pengaruh latihan juggling terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepakbola pada clup boca junior sausu diterima. Dengan demikian ada pengaruh yang berarti latihan juggling terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepakbola pada club boca junior sausu.

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa rata-rata selisih kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepakbola sebelum diberikan latihan juggling adalah 7,5 Sedangkan setelah diberikan latihan juggling kemampuan mengontrol bola rata-rata siswa menjadi 15,3 sehingga terjadi peningkatan sebesar 7,8

Hasil perhitungan uji t dimana t hitung = 20,289 Diperoleh t table = 2,201 Karena t hitung lebih besar dari t table atau 20,289 > 2,201 pada tariff signifikansi 5% dengan derajat perbedaan (d.b) = (N-1) = 12-1 = 11, maka hipotesis nol (H0)

yang menyatakan tidak ada pengaruh ditolak sehingga (hipotesis alternatif) diterima. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan “Ada pengaruh yang signifikan antara latihan juggling terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepakbola pada club boca junior sausu” **diterima.**

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Hasil analisis dan pembahasan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 20,284 > t_{tabel} = 2,201$. Hasil penelitian menunjukkan t_{hitung} adalah sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% db (N-1) (12-1) = 11. Sehingga H_0 dalam penelitian ini ditolak dan H_a diterima artinya terdapat pengaruh yang berarti latihan juggling terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepakbola pada club boca junior sausu.

2. Saran

- a. Karena penerapan latihan juggling mempunyai pengaruh yang bermanfaat terhadap kemampuan mengontrol bola dalam permainan sepak bola, maka disarankan kepada pelatih, guru penjas ataupun pemain memberikan latihan tersebut pada program latihan.
- b. Diharap sampel atau populasi dalam jumlah yang besar dan dapat divariasikan dengan penelitian serupa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S.1991. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Bompa, T.O. 1984. *Theory and Methodology of Training*. Dubuge: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. 2004. *Pengetahuan Melatih Olahraga*. Malang: Jurusan Ilmu Keolahragaan UM.
- Djawad,1981. *Bermain Sepak bola*.Yogyakarta: Intam
- Depdikbud. 1993. *Kondisi Fisik Anak-anak Sekolah Dasar*. Jakarta: Dikdas Menum Menpora.
- Nurhasan.2006. *Tes dan Pengukuran Keolahragan* .Bandung:Unifersitas Pendidikan Indonesia.
- Sarumpaet, A. 1992. *Permainan Besar*. Padang: Depdikbud.
- Soejono. 2005. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo