

**PENGARUHAN PELATIHAN MENGGIRING BOLA SECARA BEBAS  
TERHADAP MENGGIRING BOLA PADA SISWA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 2 BANGLI TAHUN  
PELAJARAN 2024/2025**

**I Wayan Eka Arimbawa**  
SMA N 2 Bangli  
[ekaarimbawa2679@gmail.com](mailto:ekaarimbawa2679@gmail.com)

**Abstract**

*This observe pursuits to decide the impact of loose dribbling training on improving dribbling talents amongst college students taking part inside the soccer extracurricular software at SMA Negeri 2 Bangli for the 2024/2025 educational 12 months. This research hired a area test approach with a studies layout of changed the Pre-check submit-test manipulate institution same challenge design. The subjects of this take a look at have been all 36 students within the soccer extracurricular program at SMA Negeri 2 Bangli. based totally on the pre-take a look at consequences, the topics were divided into two equal businesses using the Ordinal Pairing approach, with 18 college students as the treatment (experimental) organization and 18 college students because the manipulate group. The experimental organization received training for six weeks or sixteen education classes with a frequency of three instances per week, at the same time as the manage organization did no longer receive any schooling. The studies facts have been acquired via pre-take a look at and publish-test measurements of dribbling capabilities in both the experimental and control corporations. The benefit ratings acquired were calculated and analyzed using preceded via prerequisite evaluation and homogeneity checks the *ause* of F records. inferential statistics, especially the t-test at a significance level of  $=0.05\alpha=0.05$ . The effects indicate that free dribbling schooling appreciably improves the dribbling talents of students inside the football extracurricular program.*

**keywords:** schooling, dribbling, abilties.

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan mengetahui efek pelatihan menggiring bola secara bebas terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada peserta didik peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengan Atas Negeri dua Bangli tahun Pelajaran 2024/2025. Jenis penelitian adalah eksperimen lapangan dengan rancangan penelitian Modified the Pre-Test Post Test Control class Same Subject Design. Subyek penelitian artinya seluruh peserta didik peserta ekstrakurikuler sepakbola Sekolah Menengan Atas Negeri 2 Bangli sebanyak 36 orang. sesuai data hasil pre-test, subyek dibagi menjadi 2 kelompok yang sama dengan Teknik Ordinal Pairing, yaitu 18 orang menjadi grup perlakuan

(eksperimen) serta 18 menjadi kelompok kontrol. kelompok perlakuan (eksperimen) diberikan training selama 6 minggu atau enam belas kali pembinaan menggunakan frekuensi tiga kali seminggu. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan pelatihan. Data penelitian diperoleh dari akibat pengukuran pre-test serta post-test keterampilan menggiring bola terhadap kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Data gain score yang diperoleh dihitung dan pada analisa dengan menggunakan statistik inferensial yaitu uji-t di taraf signifikan ( $\alpha$ ) = 0,05 yang terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis serta uji homogenitas menggunakan statistik F. yang akan terjadi Penelitian bahwa pembinaan menggiring bola secara bebas dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola di siswa peserta ekstrakurikuler.  
**Kunci:** pembinaan, menggiring bola, keterampilan.

## **Pendahuluan**

Sepakbola Dewasa ini adalah cabang olahraga yang sangat populer serta digemari oleh seluruh golongan warga. Permainan sepakbola digemari sang anak-anak, remaja dan orang tua, laki-laki juga wanita pada seluruh pelosok dunia. Permainan sepakbola menyuguhkan atraksi, hiburan bagi yang bermain dan penontonnya. bermain sepakbola serta mencapai prestasi optimal. Bermain sepakbola harus didukung oleh beberapa aspek diantaranya teknik, seni manajemen, fisik dan mental (Harsono, 1988:101). Pada dasarnya permainan sepakbola, tidak terlepas berasal keterampilan-keterampilan individu pemain pada permainan sepakbola. untuk bisa bermain sepakbola, terlebih dahulu harus menguasai teknik-teknik dasar permainan seperti menendang bola, menghentikan bola, menggiring, menyundul bola, merampas bola, lemparan kedalam, dan penjaga gawang (Sucipto, 2000:17). Penguasaan teknik dasar adalah satu persyaratan absolut yang wajib dimiliki seseorang pemain sepakbola, semakin terampil seseorang pemain bola maka semakin praktis pemain itu tanpa kehilangan bola atau meloloskan diri berasal situasi sulit sebagai akibatnya semakin baik jalannya pertandingan bagi kesebelasannya (Sneyer, 1990). Pada bagian lain Jones (1988:70) menyatakan bahwa kunci keberhasilan permainan ialah penguasaan teknik dasar yang dilakukan secara efektif serta konsisten. dominasi teknik adalah aspek mutlak yang wajib dimiliki seorang pemain disamping kondisi fisik yang prima. Teknik dasar perlu dilatih secara baik melalui acara dan training yg tersruktur sinkron menggunakan latihan yg baik.

Berbicara pada forum formal yaitu sekolah di khususnya Sekolah Menengah Atas, permainan sepakbola adalah salah satu jenis pilihan ekstrakurikuler yang dikembangkan di sekolah untuk menyaklurkan minat serta

bakat siswa. pada pengembangan ekstrakurikuler khususnya sepakbola sebagai olahraga favorit yang sangat digemari dikalangan anak sekolah. buat menaikkan kemampuan bermain anak, program ekstrakurikuler sepakbola membuat program pembinaan yg baik buat mempertinggi keterampilan bermain siswa. dominasi teknik dasar bisa dicapai dengan memvariasikan dan melatih metode pembinaan yg dapat meningkatkan penampilan individu peserta ekstrakurikuler sepakbola. Hadade serta Tola (di Sujana, 1994: 2) menyatakan bahwa taraf metode pelatihan ada beberapa seperti membiasakan memakai bola, membiasakan memakai teknik bola, membiasakan dengan bola, teknik bola yang dihubungkan menggunakan fisik, pembinaan kompleks, training bentuk permainan, training pertandingan serta tes. buat menaikkan keterampilan bermain salah satunya yang diambil merupakan keterampilan menggiring bola. Menggiring bola memiliki fungsi memungkinkan buat mempertahankan bola ketika berlari melintasi lawan atau maju keruang terbuka (Luxbacher, 2001: 47). Bentuk pelatihan ini dilakukan untuk melatih keterampilan teknik khususnya menggiring bola hanya bisa diperoleh menggunakan jalan membiasakan diri memakai indera yaitu bola (Fuchs.dkk, 1981: xi). Pada permainan sepakbola terdapat beberapa penunjang secara signifikan menaikkan kemampuan bermain diantaranya:

1. Training

Pelatihan ialah suatu proses secara sistematis dilakukan secara berulang-ulang dengan beban semakin bertambah secara sedikit demi sedikit untuk mempersiapkan penampilan di level yg tinggi (Kanca, 1992:2). Suharno (1983: 7) menyatakan bahwa training merupakan mempersiapkan organisasi secara sistematis agar beban fisik dan mental teratur, terarah serta berulang-ulang waktunya. Pembinaan ialah sebuah proses atau cara yg dilakukan secara berkesinambungan menggunakan program jangka Panjang. Tujuan serta target serta berlatih artinya buat menaikkan kualitas organ tubuh, mirip jantung, paru-paru,, pembuluh darah, darah dan otot buat mencapai fungsi yg optimal (Nala, 1992: 61). Bentuk-bentuk latihan menurut (Harsono, 1988: 101) artinya training Fisik, pembinaan Teknik, pembinaan seni manajemen, pelatihan Mental.

2. Sistematika pelatihan

Sitematika pembinaan berdasarkan (Kanca, 1992:2)

- Training Peregangan

Sebelum melakukan training terlebih dahulu melakukan persiapan tubuh dengan melakukan peregangan yang bertujuan buat menaikkan

- kelenturan, mengurangi ketegangan otot, serta mempersiapkan kesiapsiagaan tubuh dan melancarkan sirkulasi darah.
- Training Pemanasan pembinaan pemanasan melibatkan kelompok otot primer, khususnya yang mengarah di cabang olahraga yang dilakukan. Pemanasan dilakukan antara 5-30 menit tergantung dari berat ringannya training.
  - Kegiatan Formal
    - Fase terakhir asal pemanasan artinya kegiatan yang dilakukan sinkron cabang olahraga yg dilatihkan.
  - Pembinaan Inti aktivitas utama dari cabang olahraga yg dilatihkan
    - Pelatihan Pendinginan training ini buat merecovery tubuh sehabis melakukan olahraga ini.
3. Prinsip-prinsip Dasar pelatihan
- Buat menaikkan training wajib memperhatikan panduan awam pada pembinaan yg disebut prinsip-prinsip dasar latihan. Adapun prinsip-prinsip dasar pembinaan fisik ialah:
- Prinsip beban berlebih
  - Prinsip tahanan bertambah
  - Prinsip pembinaan beraturan
  - Prinsip kekhususan
  - Prinsip Individu
  - Prinsip Pulih berasal
4. Frekuensi training
- Brooks dan Fahey (pada Sajoto, 1995: 138) menyatakan bahwa pelatihan dilakukan menggunakan frekuensi 3-5 kali seminggu. ketika pembinaan antara 20-60 menit dengan intensitas tidak terlalu tinggi. Kosasih (1985: 400) bahwa frekuensi latihan sebaiknya dilakukan 4-lima kali perminggu. Fox serta Mathews (pada Kanca, 1992:7) dikatakan bahwa frekuensi latihan 3 kali perminggu efektif buat meningkatkan kapasitas anaerobic sebagai akibatnya pelatihan tidak menimbulkan kelelahan berarti.
5. Lamanya training
- Lamanya pelatihan merupakan hingga berapa minggu atau bulan acara pembinaan tadi berlangsung (Sajoto, 1995: 139). berdasarkan uraian diatas bahwa lama pelatihan selama 18 kali pertemuan atau selama enam minggu termasuk pree test dan post test. Intesitas latihan sebesar 70% sampai 85% dari denyut nadi aporisma.

#### 6. Intensitas pembinaan

Intensitas pelatihan artinya kerasnya seseorang dalam melakukan pelatihan yang bersifat aerobik yang berlangsung lebih enam menit secara terus menerus dengan cara pelatihan, kalistenik, peregangan menjadi pemanasan, persiapan bentuk olahraga mirip bola basket, sepakbola, bulutangkis (Herisenjaya, 1993: tiga). Kosasih (1985) menyatakan bahwa cara untuk mengetahui intensitas pelatihan artinya dengan menghitung denyut nadi ketika pelatihan.

#### 7. Permainan Sepakbola

8. Sepakbola ialah permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang (Soekamtamsi, 1995:3). Permainan sepakbola dimainkan pada atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang dimana lebar dan panjangnya Panjang 90 meter hingga 120 meter dan lebar 45 sampai 90 meter (FIFA, 2000: 4). seperti halnya cabang olahraga lain, sepakbola memiliki teknik dasar dalam bermain. Soekamtamsi (1995: 73) menyatakan bahwa teknik dasar bermain sepakbola ialah seluruh gerakan-gerakan dengan maupun tanpa bola. Secara garis akbar teknik sepakbola dibagi sebagai 2 bagian (Muchtar, 1992: 28-29) yaitu teknik badan adalah cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan, antara lain cara lari, cara merubah arah, cara melompat serta gerak tipu badan. Teknik dengan bola ialah cara pemain pada menguasai bola menggunakan anggota tubuh diantaranya teknik menendang bola, teknik mendapatkan bola, teknik menyundul bola, teknik menggiring bola, teknik motilitas tipu menggunakan bola, teknik merebut bola, teknik lemparan ke dalam serta teknik penjaga gawang. ke 2 teknik ini dipadukan secara baik dalam bermain sepakbola.

9. Keterampilan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola. Keterampilan gerak ialah kemampuan buat melakukan gerakan secara efisien serta efektif (PB PBSI, 1993: 15). Keterampilan motilitas merupakan perwujudan asal kualitas koordinasi dan kotrol atas bagian-bagian tubuh yang terlibat pada gerakan. Semakin kompleks pola gerakan yang wajib dilakukan semakin kompleks juga koordinasi dan kontrol tubuh yg berpengaruh terhadap efisiensi penggunaan energi. buat memperoleh keterampilan motilitas yg baik harus melalui proses belajar yaitu menggunakan diwujudkan pada bentuk pelatihan yang berulang-ulang serta disertai menggunakan pencerahan berpikir terhadap gerakan yang sudah dilakukan sebagai akibatnya dapat diperbaiki secara bertahap dan mencapai akibat yg optimal. Oxendine (dalam

Budhiarta, 2002: 18) menyatakan bahwa belajar motorik adalah perilaku yang cukup permanen sebagai training dan pengalaman. pada proses belajar dinyatakan bahwa setiap orang tidak selaras namun pada proses pembelajaran sama. Fitts serta Postner (pada Nugroho, 1989: 258-259) menyatakan bahwa tahapan-tahapan dalam menguasai keterampilan gerak merupakan termin kognitif, asosiatif dan optimalisasi.

Lutan (2002: 40) menyatakan bahwa keterampilan motilitas dibagi menjadi tiga keterampilan gerak, yaitu gerak lokomotor, gerak manipulasi serta motilitas stabilitas. Menggiring bola merupakan gerakan lari menggunakan membawa bola dengan kaki yg dilakukan menggunakan arah yg tidak beraturan supaya mampu membuka ruang serta bola tidak direbut lawan. Sucipto, dkk (2000: 28) menyatakan bahwa menggiring bola ialah bertujuan buat mengatur jalannya permainan, mendekati jarak ke target dan pula buat melewati lawan. Syarifudin (1993: 150) menyatakan bahwa kegiatan membawa bola dengan mendekati target buat memudahkan terjadinya gol. asal beberapa pendapat bisa disimpulkan bahwa keterampilan menggiring bola artinya kemampuan buat melakukan gerakan mendorong bola dengan kaki yang dilakukan secara efektif serta efisien.

Soekamtamsi (1995: 277-281) menyatakan teknik menggiring bola pada permainan sepakbola terdapat 3:

A. Menggiring menggunakan kaki bagian dalam

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam merupakan teknik dasar dalam sepak bola yang krusial untuk dikuasai. Teknik ini membantu pemain menjaga kontrol bola saat menggiring dalam garis lurus juga berbelok. Berikut ialah penjelasan lengkap perihal teknik ini:

1. Teknik Dasar Menggiring Bola dengan Kaki Bagian dalam Posisi

Tubuh:

Berdiri menggunakan posisi tubuh sedikit condong ke depan.

Lutut sedikit ditekuk untuk menjaga keseimbangan.

Pandangan diarahkan ke bola dan area di depan.

Gerakan Kaki: gunakan bagian pada kaki (sisi yg lebih dekat dengan ibu jari) buat menyentuh bola.

Sentuh bola dengan lembut, jangan terlalu keras supaya bola permanen dekat. Kaki tumpuan berada pada sisi bola menggunakan posisi sedikit ditekuk, menunjang ekuilibrium tubuh.

Arah Bola: Untuk menggiring lurus, jaga kaki bagian dalam agar tetap sejajar dengan arah gerakan.

Jika ingin berbelok, miringkan sedikit tubuh dan gunakan kaki bagian dalam untuk mengarahkan bola ke sisi yang diinginkan.

Frekuensi Sentuhan:

Sentuhan dilakukan secara berkala dengan interval pendek.

Bola harus selalu dalam jangkauan, sekitar 30–50 cm dari kaki.

2. Manfaat Teknik Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam

Kontrol yang Lebih Stabil: Bagian dalam kaki memberikan permukaan yang lebih luas untuk menyentuh bola, sehingga lebih mudah mengontrol.

Manuver Lebih Baik: Teknik ini efektif untuk menggiring di ruang sempit atau menghindari lawan.

Fleksibilitas Arah: Mudah untuk mengubah arah bola tanpa kehilangan kontrol.

3. Latihan untuk Meningkatkan Teknik Latihan Lurus:

Buat jalur lurus dengan cone sebagai pembatas.

Giring bola menggunakan kaki bagian dalam, pastikan bola tetap dekat.

Latihan Zig-Zag:

Atur beberapa cone dalam pola zig-zag.

Giring bola di antara cone, gunakan kaki bagian dalam untuk mengarahkan bola.

Latihan Kombinasi:

Giring bola secara bergantian menggunakan kaki bagian dalam dari kedua kaki untuk melatih keseimbangan dan kontrol bola.

4. Kesalahan Umum yang Perlu Dihindari

Sentuhan Terlalu Keras: Bola akan sulit dikontrol dan mudah direbut lawan.

Pandangan Fokus ke Bola: Sebaiknya pandangan diarahkan ke area sekitar untuk membaca situasi permainan.

Posisi Tubuh Tidak Seimbang: Tubuh yang terlalu tegak atau condong ke belakang akan membuat kontrol bola sulit.

5. Pengaruh dalam Pertandingan

Menggiring bola dengan kaki bagian dalam sering digunakan untuk:

Melewati lawan dengan manuver pendek.

Menjaga bola dalam kontrol saat bergerak di ruang sempit.

Mengatur tempo permainan sesuai kebutuhan.

Latihan yang konsisten dan benar akan membantu pemain menguasai teknik ini dengan baik dan meningkatkan performa di lapangan.

A. Menggiring bola dengan kaki bagian luar

Menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah salah satu teknik penting dalam sepak bola yang sering digunakan untuk memberikan variasi dalam penguasaan bola dan mengelabui lawan. Teknik ini memungkinkan pemain menggiring bola dengan kecepatan dan kontrol yang baik, terutama saat melakukan gerakan memotong atau melengkung. Berikut adalah penjelasan lengkap tentang teknik ini:

#### 1. Teknik Dasar Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar Posisi

##### Tubuh:

Tubuh sedikit condong ke depan untuk menjaga keseimbangan.

Lutut kaki yang digunakan menggiring bola sedikit ditekuk.

Kaki tumpuan berada di samping bola dengan posisi stabil.

Pandangan diarahkan ke depan untuk membaca situasi, sesekali melirik bola.

##### Gerakan Kaki:

Gunakan bagian luar kaki (bagian yang lebih dekat dengan kelingking) untuk menyentuh bola.

Sentuhan dilakukan lembut agar bola tetap berada dalam kendali dan dekat dengan kaki.

Ketika ingin menggiring ke arah tertentu, miringkan tubuh dan arahkan kaki bagian luar ke arah tersebut.

##### Arah Bola:

Untuk menggiring lurus, jaga posisi kaki bagian luar sejajar dengan arah gerakan.

Jika ingin menggiring berbelok atau memotong, gunakan kaki bagian luar untuk mendorong bola ke sisi yang diinginkan.

##### Frekuensi Sentuhan:

Sentuhan dilakukan berulang-ulang dengan bola tetap berada di depan pemain.

Jarak antara bola dan kaki sebaiknya tidak terlalu jauh, idealnya 30–50 cm.

#### 2. Manfaat Teknik Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Luar

**Kecepatan Gerakan:** Teknik ini sering digunakan untuk menggiring bola dengan kecepatan tinggi di ruang terbuka.

**Manuver Lebih Tajam:** Kaki bagian luar memudahkan pemain melakukan gerakan berbelok tajam atau memotong ke arah tertentu.

**Mengelabui Lawan:** Teknik ini dapat dikombinasikan dengan gerakan tipu untuk mengecoh lawan.

#### 3. Latihan untuk Meningkatkan Teknik Latihan Lurus:

Giring bola menggunakan kaki bagian luar sepanjang jalur lurus yang ditandai dengan cone.

Fokus pada menjaga bola tetap dekat sambil meningkatkan kecepatan.

Latihan Zig-Zag:

Atur cone dalam pola zig-zag.

Giring bola di antara cone, gunakan kaki bagian luar untuk mengarahkan bola.

Latihan Kombinasi:

Gunakan kombinasi kaki bagian dalam dan luar untuk melatih transisi dan kontrol bola.

#### 4. Kesalahan Umum yang Perlu Dihindari

Sentuhan Terlalu Kuat: Bola bisa terlalu jauh dari jangkauan, sehingga mudah direbut lawan.

Pandangan Terlalu Fokus ke Bola: Pemain kehilangan kesempatan membaca situasi permainan di sekitarnya.

Tubuh Kurang Seimbang: Posisi tubuh yang tidak stabil dapat menyebabkan kehilangan kontrol bola.

#### 5. Pengaruh dalam Pertandingan

Menggiring bola dengan kaki bagian luar sangat berguna dalam situasi seperti:

Dribbling Cepat: Melaju di ruang terbuka untuk menghindari tekanan lawan.

Manuver Memotong: Melakukan perubahan arah tajam untuk melewati lawan. Kombinasi Gerakan Tipu: Digunakan bersama dengan teknik lain untuk menciptakan peluang.

Latihan yang konsisten akan membantu pemain meningkatkan penguasaan teknik ini sehingga menjadi lebih efektif dalam pertandingan.

### B. Menggiring bola dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki adalah teknik menggiring yang memungkinkan pemain bergerak dengan kecepatan tinggi sambil menjaga kontrol bola. Teknik ini sering digunakan saat pemain ingin melaju di ruang terbuka atau melakukan serangan langsung ke arah gawang lawan. Berikut penjelasan lengkapnya:

#### 1. Teknik Dasar Menggiring Bola dengan Punggung Kaki Posisi

Tubuh:

Tubuh sedikit condong ke depan untuk menjaga keseimbangan dan membantu akselerasi.

Lutut kaki yang menggiring bola sedikit ditekuk, sementara kaki tumpuan membantu keseimbangan.

Pandangan diarahkan ke depan untuk membaca situasi lapangan.

Gerakan Kaki:

Gunakan punggung kaki (bagian atas depan sepatu, di bawah tali sepatu) untuk mendorong bola ke depan.

Sentuhan dilakukan secara lembut namun cukup kuat untuk mempertahankan momentum.

Arahkan bola sedikit ke depan dengan sentuhan terkontrol.

Frekuensi Sentuhan:

Sentuhan dilakukan dengan jarak yang lebih panjang dibandingkan kaki bagian dalam atau luar, sekitar 1–2 meter tergantung pada kecepatan pemain. Pastikan bola tetap dalam jangkauan agar mudah dikontrol.

2. Manfaat Teknik Menggiring Bola dengan Punggung Kaki

Kecepatan Maksimal: Teknik ini ideal untuk menggiring bola dalam kondisi sprint atau akselerasi.

Efisiensi Gerakan: Dengan sentuhan lebih panjang, pemain dapat menghemat energi sambil tetap menjaga kontrol bola.

Serangan Langsung: Digunakan untuk menyerang ruang kosong atau mendekati gawang lawan.

3. Latihan untuk Meningkatkan Teknik Latihan Kecepatan Lurus:

Tandai jalur lurus dengan cone.

Giring bola menggunakan punggung kaki dengan fokus menjaga kecepatan dan kontrol.

Latihan Jarak Sentuhan:

Latih sentuhan bola dengan berbagai jarak, dari sentuhan pendek hingga panjang, sambil memastikan bola tetap terkontrol. Latihan Kombinasi Kecepatan dan Belokan:

Setelah menggiring bola dengan punggung kaki, lakukan belokan menggunakan kaki bagian dalam atau luar untuk melatih transisi gerakan.

4. Kesalahan Umum yang Perlu Dihindari

Sentuhan Terlalu Keras: Bola bisa terlalu jauh dan sulit dikejar, membuat pemain kehilangan kontrol.

Tubuh Terlalu Tegak: Mengurangi keseimbangan dan memperlambat akselerasi.

Pandangan ke Bawah Terus-Menerus: Mengurangi kemampuan membaca situasi dan peluang di lapangan.

## 5. Pengaruh dalam Pertandingan

Menggiring bola dengan punggung kaki sangat berguna dalam situasi seperti:

Transisi Cepat: Mengubah pertahanan menjadi serangan dengan cepat.

Serangan Balik: Saat pemain berlari menuju ruang kosong dengan sedikit tekanan dari lawan.

Menguasai Ruang Terbuka: Teknik ini memaksimalkan kecepatan pemain untuk mengambil keuntungan dari ruang kosong.

Dengan konsistensi dalam latihan, pemain dapat menguasai teknik ini dan menggunakannya secara efektif untuk menciptakan peluang atau mendominasi pertandingan.

### 1. Pelatihan Menggiring Bola Secara Bebas

Pelatihan ini merupakan salah satu metode pelatihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola. Pelatihan dilakukan dengan menggiring dan bergerak secara bebas dengan bola di areal ukuran 3x3 meter dengan jumlah pemain sebanyak 3 orang (Fuchd. Dkk, 1981:17).

Menggiring bola secara bebas dalam ukuran 3x3 meter merupakan latihan yang sering digunakan dalam pengembangan keterampilan dasar sepak bola, khususnya dalam meningkatkan penguasaan bola, kecepatan, dan kelincahan.

Tujuan Latihan

- Meningkatkan kontrol bola.
- Melatih kelincahan dan pergerakan tanpa kehilangan bola.
- Meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam ruang sempit.

Langkah-langkah:

Persiapan:

- Tandai area berbentuk persegi dengan ukuran 3x3 meter menggunakan cone atau tanda lainnya.
- Gunakan bola sepak standar sesuai usia pemain.

Instruksi:

- Pemain berdiri di dalam area tersebut dengan bola.
- Mulai menggiring bola ke segala arah menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, atau punggung kaki.
- Fokus pada menjaga bola tetap berada dalam kendali dan tidak keluar dari area.

Variasi Latihan:

- Latihan dasar: Menggiring bola bebas tanpa tekanan.

- Latihan waktu: Pemain mencoba menjaga bola di dalam area selama waktu tertentu, misalnya 30 detik.
- Latihan kompetitif: Tambahkan pemain lain dalam area dan ciptakan situasi perebutan bola sambil tetap menjaga kontrol.

Tips Penting:

- Jaga bola tetap dekat dengan kaki.
- Perhatikan posisi tubuh agar seimbang.
- Gunakan sentuhan bola yang bervariasi, baik cepat maupun perlahan.

Manfaat Latihan:

- Mengembangkan kemampuan kontrol bola dalam ruang sempit. ● Meningkatkan kemampuan bertahan di bawah tekanan.
- Membiasakan pemain dengan kondisi pertandingan sebenarnya.
- Latihan ini sangat bermanfaat untuk semua level pemain, terutama untuk anak-anak atau pemula yang ingin menguasai dasar-dasar sepak bola.

2. Pelatihan menggiring bola secara bebas memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan berbagai aspek keterampilan individu yang esensial dalam pertandingan.

#### 1. Meningkatkan Penguasaan Teknik Dasar

**Kontrol Bola:** Latihan ini membantu pemain memahami cara menjaga bola tetap dekat dengan kaki, yang merupakan elemen penting dalam menggiring bola.

**Sentuhan Bola:** Pemain menjadi lebih terbiasa menggunakan bagian kaki yang berbeda, seperti kaki bagian dalam, luar, dan punggung kaki.

**Pergerakan Cepat dan Lincah:** Latihan di ruang sempit memaksa pemain untuk terus bergerak, mengasah kelincahan.

**Dampak:** Dalam permainan, pemain lebih percaya diri saat menggiring bola meskipun berada di bawah tekanan lawan.

#### 2. Adaptasi dalam Ruang Sempit

Ruang 3x3 meter mencerminkan situasi nyata di mana pemain harus bergerak di antara lawan dalam ruang terbatas.

Pemain belajar membuat keputusan cepat tentang arah gerakan dan teknik yang digunakan.

**Dampak:** Kemampuan menggiring di area yang padat selama pertandingan meningkat.

#### 3. Pengambilan Keputusan

Saat menggiring secara bebas, pemain dilatih untuk membaca situasi dan memilih langkah terbaik, seperti kapan mempercepat, memperlambat, atau berbelok.

Jika ditambahkan tekanan seperti pemain lain atau pembatasan waktu, pengambilan keputusan menjadi lebih tajam.

Dampak: Pemain mampu membuat keputusan yang lebih baik dan cepat saat menghadapi situasi permainan yang dinamis.

#### 4. Pengembangan Fisik

Kelincahan dan Koordinasi: Latihan ini melatih otot-otot kaki untuk bekerja secara sinkron dengan mata dan otak.

Stamina dan Ketahanan: Aktivitas terus-menerus selama latihan meningkatkan daya tahan tubuh.

Dampak: Pemain menjadi lebih gesit dan tahan lama saat menggiring bola dalam pertandingan.

#### 5. Kepercayaan Diri

Melalui penguasaan latihan ini, pemain merasa lebih nyaman dengan bola di kakinya.

Kepercayaan diri meningkat, sehingga pemain lebih sering menggiring bola untuk membuka ruang atau melewati lawan.

Dampak: Pemain menjadi lebih efektif dan kreatif dalam pertandingan, mampu menciptakan peluang untuk tim.

Latihan menggiring bola secara bebas berdampak positif terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Dengan melatih teknik, adaptasi ruang sempit, pengambilan keputusan, dan ketahanan fisik, pemain menjadi lebih kompeten dalam menghadapi situasi pertandingan yang kompleks. Untuk hasil maksimal, latihan ini sebaiknya dipadukan dengan simulasi permainan dan situasi yang melibatkan tekanan lawan.

### **Metodelogi penelitian**

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen lapangan yang bertujuan untuk mengetes, mengecek serta membuktikan sebuah hipotesis sebab akibat (Hadi, 2000:427). Penelitian eksperimen menyelidiki hubungan sebab akibat dimana ada 2 kelompok yang dijadikan sebagai subyek penelitian yaitu kelompok perlakuan dan kelompok control (Suryabrata, 1998:41). Subyek penelitian berjumlah 36 orang dengan 18 orang kelompok perlakuan dan 18 orang kelompok kontrol.

Metodologi penelitian eksperimen lapangan bertujuan untuk menguji pengaruh suatu perlakuan (intervensi) terhadap variabel tertentu dalam kondisi nyata. Dalam konteks penelitian ini, kita akan menguji pengaruh pelatihan menggiring bola secara bebas terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Berikut adalah rancangan metodologi yang dapat digunakan:

#### 1. Desain Penelitian

Desain eksperimen lapangan menggunakan kelompok eksperimen (yang mendapatkan perlakuan) dan kelompok kontrol (yang tidak mendapatkan perlakuan atau mendapatkan perlakuan standar). Desain ini sering menggunakan pretest-posttest control group design.

Langkah-langkah:

Pre-test: Mengukur keterampilan menggiring bola sebelum perlakuan pada kedua kelompok.

Perlakuan: Kelompok eksperimen menerima pelatihan menggiring bola secara bebas, sementara kelompok kontrol menjalani latihan biasa.

Post-test: Mengukur keterampilan menggiring bola setelah perlakuan.

#### 2. Variabel Penelitian

Variabel bebas (independen): Pelatihan menggiring bola secara bebas.

Variabel terikat (dependen): Peningkatan keterampilan menggiring bola.

Variabel kontrol: Faktor-faktor yang dapat memengaruhi hasil, seperti usia, jenis kelamin, durasi latihan, dan tingkat keterampilan awal.

#### 3. Populasi dan Sampel

Populasi: Pemain sepak bola yang sedang dalam tahap pengembangan keterampilan, misalnya pemain U-12 hingga U-18.

Sampel: Diambil secara acak dari populasi dengan metode random sampling.

Misalnya, 20 pemain dibagi menjadi 10 pemain di kelompok eksperimen dan 10 pemain di kelompok kontrol.

#### 4. Prosedur Penelitian

##### a. Persiapan

Membuat instrumen pengukuran keterampilan menggiring bola, seperti:

Tes slalom (menggiring bola melalui cone dengan waktu yang diukur).

Tes kontrol bola di ruang terbatas.

Tes ketepatan arah saat menggiring bola.

Menyusun rencana pelatihan menggiring bola secara bebas, seperti durasi latihan (30–60 menit per sesi) dan frekuensi (3–5 kali per minggu).

##### b. Pelaksanaan

Kelompok Eksperimen:

Latihan menggiring bola secara bebas dilakukan di area 3 x 3 meter dengan variasi latihan, seperti:

Giring bola tanpa tekanan.

Giring bola dengan tambahan hambatan (cone atau pemain lain).

Durasi perlakuan: Misalnya, 4 minggu.

Kelompok Kontrol:

Mengikuti program latihan menggiring bola biasa tanpa metode bebas, seperti menggiring bola dalam pola terstruktur. c. Pengukuran

Tes keterampilan menggiring bola dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan indikator seperti:

Kecepatan menggiring bola melalui cone.

Jumlah sentuhan bola yang tepat dalam waktu tertentu.

Efisiensi menggiring bola dalam menjaga kontrol.

#### 5. Instrumen Penelitian

Stopwatch: Untuk mengukur waktu menggiring bola.

Lembar observasi: Untuk mencatat kontrol bola, arah, dan efektivitas gerakan.

Skala penilaian: Untuk menilai kualitas menggiring bola berdasarkan kriteria tertentu.

#### 6. Analisis Data Uji statistik:

Menggunakan paired t-test untuk melihat perbedaan hasil pre-test dan post-test dalam kelompok.

Menggunakan independent t-test untuk membandingkan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Interpretasi data:

Jika terdapat peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dibandingkan kelompok kontrol, maka pelatihan menggiring bola secara bebas dinyatakan efektif.

#### 7. Validitas dan Reliabilitas

Validitas internal: Mengontrol faktor lain yang dapat memengaruhi hasil, seperti durasi latihan, kondisi lapangan, dan kualitas bola.

Reliabilitas instrumen: Memastikan bahwa alat pengukuran memberikan hasil yang konsisten.

#### 8. Hasil yang Diharapkan

Pemain yang mengikuti pelatihan menggiring bola secara bebas menunjukkan peningkatan signifikan dalam kecepatan, kontrol, dan ketepatan menggiring bola dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi praktis untuk pelatih sepak bola dalam merancang program latihan yang lebih efektif.

### **Pembahasan**

Dalam penelitian eksperimen lapangan ini, tujuan primer artinya buat mengevaluasi efektivitas pembinaan menggiring bola secara bebas terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Berikut adalah poin-poin pembahasan yg relevan:

1. Analisis perbedaan akibat Pre-test dan Post-test selesainya aplikasi pre-test dan post-test:

grup Eksperimen:

Pemain yang mengikuti training menggiring bola secara bebas memberikan peningkatan signifikan dalam aspek kecepatan, kontrol, serta kelincahan menggiring bola.

Hal ini sebab latihan bebas memungkinkan pemain lebih eksploratif serta adaptif terhadap situasi menggiring bola yg majemuk, terutama dalam ruang sempit. gerombolan Kontrol:

Peningkatan keterampilan tetap ada, tetapi tidak sebanyak gerombolan eksperimen. Latihan terstruktur cenderung lebih kaku, sebagai akibatnya pemain kurang mempunyai fleksibilitas dalam pengambilan keputusan ketika menggiring bola.

akibat ini membagikan bahwa pelatihan secara bebas dapat memberikan pengalaman belajar yg lebih mendalam sebab pemain terlibat aktif pada proses penguasaan bola.

2. pengaruh pembinaan Secara Bebas pada Aspek Keterampilan

Kecepatan: Pemain yg dilatih secara bebas lebih cepat pada menggiring bola karena terbiasa melakukan sentuhan yg efektif sambil berkecimpung lincah.

Kontrol Bola: Latihan pada ruang sempit melatih pemain buat menjaga bola permanen dekat menggunakan kaki, sebagai akibatnya kontrol bola lebih baik.

Kelincahan: Pemain yg menjalani latihan bebas lebih bisa melakukan perubahan arah secara cepat tanpa kehilangan bola.

Pengambilan Keputusan: training bebas memberikan situasi yang menyerupai pertandingan, pada mana pemain wajib berpikir cepat buat memilih arah atau teknik yang paling efektif.

3. Relevansi dengan kondisi nyata pada Lapangan pada pertandingan sepak bola, situasi menggiring bola tidak selalu terstruktur. Pemain tak jarang menghadapi tekanan versus dalam ruang sempit dan wajib cepat mengikuti keadaan.

Latihan secara bebas memungkinkan pemain mengembangkan kreativitas dan improvisasi, yang tidak selalu bisa dicapai melalui latihan terstruktur.

Latihan ini meniru situasi permainan konkret, sebagai akibatnya pemain lebih siap menghadapi tantangan di lapangan.

#### 4. Faktor-faktor yg menghipnotis hasil

Durasi dan Intensitas Latihan: gerombolan eksperimen yang menjalani latihan bebas selama durasi tertentu (misalnya 4 minggu) menunjukkan yang akan terjadi yang optimal.

Motivasi Pemain: Latihan bebas cenderung lebih menyenangkan, sehingga pemain lebih termotivasi buat berpartisipasi secara aktif.

efek Variabel Lain: yang akan terjadi juga ditentukan oleh faktor-faktor seperti usia, pengalaman bermain, serta syarat fisik pemain.

lima. Keterbatasan Penelitian berukuran Sampel: Penelitian mungkin melibatkan sampel yang mungil, sebagai akibatnya hasilnya perlu diuji lebih lanjut di populasi yang lebih akbar. Faktor Eksternal: kondisi cuaca, kualitas lapangan, atau variasi instruktur pelatih bisa memengaruhi akibat latihan.

Durasi Penelitian: Penelitian jangka pendek mungkin belum sepenuhnya merepresentasikan dampak jangka panjang pembinaan bebas.

6. implikasi simpel buat pelatih: Metode latihan menggiring bola secara bebas dapat dimasukkan dalam program training untuk menaikkan keterampilan individu, terutama buat anak-anak atau pemain pemula.

buat Pemain: Pemain lebih siap menghadapi situasi tidak terduga pada lapangan, seperti melewati lawan atau menjaga bola di ruang sempit.

buat Klub/Tim: menaikkan kemampuan teknis pemain secara keseluruhan, yang bisa mendukung taktik permainan tim.

7. konklusi Pembahasan hasil penelitian menunjukkan bahwa training menggiring bola secara bebas memiliki efek yang positif dan signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Dibandingkan menggunakan metode latihan konvensional, training ini lebih efektif pada mengembangkan kontrol bola, kecepatan, dan kelincahan. namun, hasil ini perlu didukung menggunakan penelitian tambahan buat menguatkan temuan serta memperluas aplikasi praktisnya.

Penelitian ini menyampaikan wawasan penting bagi pengembangan program pembinaan sepak bola, khususnya pada menciptakan latihan yang lebih kreatif serta realistis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agung, A. G. A. (2016). *Statistika Dasar untuk Pendidikan (CV BUDI UT)*. Yogyakarta.
- Aji, B. S., & Winarno, M. E. (2016). Pengembangan Instrumen Penilaian Pengetahuan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) Kelas VIII Semester Gasal. *Jurnal Pendidikan*, 1(7), 1449–1463.
- Amalia, N. F., & Susilaningsih, E. (2014). Pengembangan instrumen penilaian keterampilan berpikir kritis siswa SMA pada materi asam basa. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia*, 8(2), 1380.
- Candiasa, I. M. (2010). *Pengujian Instrumen Penelitian Disertasi Aplikasi Iteman dan Bigsteps*. Singaraja: Unit Penerbit Universitas Pendidikan Ganesha.
- Federation Internationale du Football Asosiasi (FIFA). 2000. *Peraturan Permainan*. Terjemahan PSSI. FIFA; For the Good of the Game.
- Hardiani, I. N. (2017). Pengembangan instrumen penilaian sikap sosial pembelajaran IPS kelas IV SD. *EJournal Mitra Pendidikan*, 1(6), 615– 628. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta. Pusat Ilmu Olahraga Koni Pusat.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta.
- Harisenjaya, R.S. 1993. *Penuntun Test Kesegaran Jasmani*. Cetakan pertama. Bandung: Refika Aditama.
- Jones, Ken. 1988. *Sepakbola, panduan Teknik Berlatih*. Cetakan Pertama Jakarta: Dian Rakyat.
- Juniarta, A. T., & Winarno, M. E. (2016). Pengembangan Instrumen Penilaian Pengetahuan Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan. (April 2015), 267–283.
- Kanca. 1992. "Memilih dan Membina Atlet Agar Lebih Berprestasi". Makalah disampaikan dalam seminar sehari Koni Kabupaten Buleleng. 8 Januari 1992.
- K. Lesmana, Artanayasa, I. W., Lanang, I. G., Parwata, A., & Swadesi, I. K. I. (2023). *Pembentukan karakter atlet lemkari dalam upaya meningkatkan jiwa patriotisme pancasila untuk mencapai prestasi olahraga karate*. 8(November), 523–528.
- Karimah Aini. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling* ٥ م ل ع ي م ل ا م ن س ن ل ر ل . *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Kosasih, Engkos. 1985. *Olahraga, Teknik dan Program Pelatihan*. Edisi revisi. Cetakan kedua. Jakarta: Akapes.
- Luxbacher, Joseph. 2021. *Langkah-langkah Menuju Sukses*. Terjemahan: Agusta Wibawa. Edisi kedua. Cetakan kedua. Cetakan ketiga. Soccer Step to Socces. Jakarta: RajaGrapindo Persada.
- Machali, I. (2022). Bagaimana Melakukan Penelitian Tindakan Kelas Bagi Guru *Indonesian Journal of Action Research*, 1(2), 315–327.

- <https://doi.org/10.14421/ijar.2022.12-21>
- Made Satyawan, I., Kadek Happy Kardiawan, I., & Chandra Adinata Kusuma, K. (2020). Studi Kelayakan Pembentukan Program Studi Pendidikan Jasmani Pendidikan Guru Sekolah Dasar (Pj Pgsd) Tahun 2019. *Jurnal IKA*, 18(1), 73–84. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/IKA/article/view/28385>
- Mertasari, Ni Made Sri. 2003. Pengaruh Model Tes Terhadap Motivasi Belajar Dengan Mempertimbangkan Kesukaran Tes (Eksperimen Pada Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama di Kota Singaraja). *Tesis* (tidak diterbitkan), Program Studi Metode Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan Program Pasca Sarjana IKIP Negeri Singaraja.
- Nala, Ngurah. 1992. *Kumpulan Tulisan Olahraga*. Koni Provinsi Tk. I Bali.
- Nurkanca, I W. dan Sunartana. 1990. *Evaluasi Hasil Belajar*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Riscaputantri, A., & Wening, S. (2018). Pengembangan instrumen penilaian afektif siswa kelas IV sekolah dasar di Kabupaten Klaten. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 22(2), 231–242. <https://doi.org/10.21831/pep.v22i2.16885>
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Edisi Revisi. Cetakan Pertama. Semarang: Dahara Prize.
- Suharno, HP. 1987. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FKIK-FKIP
- Sneyers, Jozef. 1990. *Sepakbola Remaja, Petunjuk dan Pelatihan Bagi Kesbelasan Remaja*. Cetakan kedua. Jakarta: PT. Rosda Jaya Putra.
- Syarifudin, AIP dan Muhadi. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.