

INSTRUMEN TES MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA

M. Multi Aufa¹, Ady Chandra Nugroho²

¹Pendidikan Olahraga

²Teknik Komputer

*) adybul144@gmail.com

Abstrak

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini semakin berkembang pesat dan memperlihatkan gejala yang amat kompleks, karena kegiatan olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan setiap manusia. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling populer di dunia, lebih dari 200 juta orang di dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola setiap tahunnya dan jutaan pasang mata melihat kompetisi sepakbola baik secara langsung maupun melalui media televisi. Dalam bermain sepakbola kemampuan fisik pemain atau siswa memegang peranan penting untuk dapat menjaga kualitas teknik yang akan digunakan dan tentunya kualitas permainan keseluruhan. Usia, berat badan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, keseimbangan, fleksibilitas, dan kelincahan merupakan beberapa faktor mempengaruhi penampilan dalam bermain sepakbola. Dengan hal tersebut banyak momen-momen yang akan ditemukan oleh pemain untuk selalu bergerak. Kecepatan adalah salah satu hal yang ada dalam bagian tersebut, kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak atau berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kata Kunci: Olahraga, Sepak bola, Teknik.

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini semakin berkembang pesat dan memperlihatkan gejala yang amat kompleks, karena kegiatan olahraga merupakan bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan setiap manusia. Olahraga adalah setiap aktifitas fisik yang berupa permainan dan dilakukan dalam bentuk pertandingan baik melawan unsur-unsur alam, orang lain maupun diri sendiri (Nugroho et al., 2021)(Aguss, 2020)(Sandika & Mahfud, 2021)(Nugroho & Gumantan, 2020)(Ahdan et al., 2020). Lahirnya sepakbola modern terjadi di Freemason Tavern pada tahun 1863 ketika 11 sekolah dan klub berkumpul dan merumuskan aturan baku untuk permainan tersebut, bersamaan dengan itu terjadi pemisahan yang jelas antara rugby dengan soccer (sepakbola). Pada tahun 1869 membawa bola dengan tangan mulai dilarang dalam permainan sepakbola, selama tahun 1800-an, olahraga tersebut dibawa oleh pelaut, pedagang dan tentara inggris ke berbagai belahan dunia dan pada tahun 1904 asosiasi tertinggi sepakbola dunia (FIFA) dibentuk dan

mulai tahun 1900 berbagai kompetisi dimainkan di seluruh negara. Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling populer di dunia, lebih dari 200 juta orang di dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola setiap tahunnya dan jutaan pasang mata melihat kompetisi sepakbola baik secara langsung maupun melalui media televisi. Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, seorang pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah tekanan fisik, mental dan waktu yang sudah ditentukan serta harus menghadapi lawan, bahkan seorang penjaga gawang harus mampu melakukan gerakan-gerakan akrobatik untuk menyelamatkan gawang dari kebobolan (Nugroho & Yuliandra, 2021)(Gumantan & Mahfud, 2018)(Yuliandra & Fahrizqi, 2019)(Setiawan et al., 2018). Menggiring bola adalah salah satu teknik yang banyak menarik perhatian (Aguss et al., 2021)(Mahfud & Gumantan, 2020)(Yuliandra & Fahrizqi, 2020)(Gumantan & Mahfud, 2020). Menggiring bola adalah kemampuan seseorang untuk memainkan bola dan memindahkan bola dari satu daerah ke daerah atau wilayah yang kosong tanpa bantuan teman dan tanpa bisa direbut oleh pemain lawan (Mahfud & Yuliandra, 2020)(Saputra & Aguss, 2021)(Sudibyo & Nugroho, 2020)(Dermawan & Nugroho, 2020)(Aguss, 2020). Unsur yang dapat membantu dan mendukung dalam proses penguasaan gerak teknik sepakbola adalah kemampuan kondisi fisik. Dalam bermain sepakbola kemampuan fisik pemain atau siswa memegang peranan penting untuk dapat menjaga kualitas teknik yang akan digunakan dan tentunya kualitas permainan keseluruhan. Usia, berat badan, kecepatan, daya tahan, kekuatan, keseimbangan, fleksibilitas, dan kelincahan merupakan beberapa faktor mempengaruhi penampilan dalam bermain sepakbola (Mahfud et al., 2020)(Satria et al., 2020)(Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021)(Mahfud & Fahrizqi, 2020)(Handoko & Gumantan, 2021). Sepakbola adalah permainan yang keterampilan terbuka dimana selalu berubah atau bergerak, dalam sebuah observasi yang dilakukan dalam jangka waktu 3-4 detik selalu terjadi perubahan aktivitas (Yuliandra et al., 2020)(Puspaningtyas & Ulfa, 2020)(Permata & Rahmawati, 2018)(Agus & Fahrizqi, 2020). Dengan hal tersebut banyak momen-momen yang akan ditemukan oleh pemain untuk selalu bergerak. Kecepatan adalah salah satu hal yang ada dalam bagian tersebut, kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak atau berpindah tempat dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

KAJIAN PUSTAKA

Olahraga

Olahraga merupakan suatu gerakan tubuh berulang-ulang untuk membentuk fisik yang terencana dan terstruktur, ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. berolahraga setia hari bermanfaat bagi tubuh untuk menjaga kesehatan dan dapat meningkatkan derajat kesehatan, olahraga dibutuhkan tubuh dalam kehidupan sehari-hari (Melyza & Aguss, 2021)(Pratomo & Gumantan, 2021). Olahraga yang dilakukan sejak dini sampai usia lanjut dan dilakukan secara rutin dapat mencegah atau menghindari penyakit.

Sepak Bola

Sepak bola merupakan permainan yang dilakukan oleh sebelas orang per tim. Dua tim yang berbeda berupaya untuk mencetak gol ke gawang lawan untuk mencapai kemenangan tim. Dalam bermain permainan sepak bola memerlukan pergerakan fisik, mental, motorik halus, motorik kasar dan kekuatan tim yang solid (Fahrizqi, 2018)(Fahrizqi, Aguss, et al., 2021). Semua unsur tersebut difungsikan untuk menjaga pergerakan bola hingga melewati garis gawang.

METODE

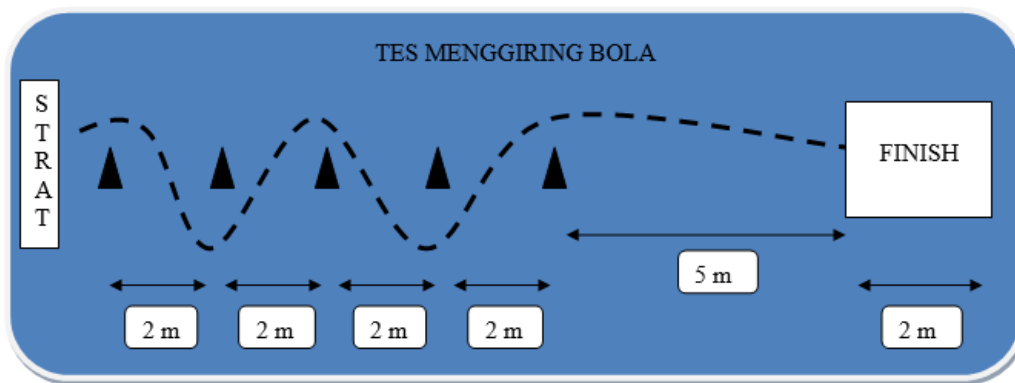
Metode pada penelitian ini adalah dengan menggunakan metode R and D (Research and Development) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan untuk menyempurnakan suatu produk yang sesuai dengan acuan dan kriteria dari produk yang dibuat sehingga menghasilkan produk yang baru melalui berbagai tahapan dan validasi ahli bidang penelitian. Validator pada penelitian ini merupakan expert dalam bidang olahraga sepakbola dan tes pengukuran olahraga.

Langkah-langkah yang dilakukan pada penelitian sebagai berikut: (1) Melakukan penelitian dan pengumpulan informasi (kajian pustaka, pengamatan subyek, persiapan laporan pokok persoalan). (2) Melakukan perencanaan (definisi keterampilan, perumusan tujuan, penentuan urutan tes, uji ahli, uji coba skala kecil). (3) Mengembangkan jenis /bentuk produk awal (penyiapan materi, penyusunan buku/ modul /video dan perangkat evaluasi). (4) Melakukan uji coba lapangan tahap awal menggunakan 36 subjek. (5) Melakukan revisi produk berdasarkan masukan dan saran-saran dari hasil uji coba lapangan tahap awal. (6) Melakukan uji lapangan utama dilakukan dengan 72 subjek. (7)

Melakukan revisi terhadap produk operasional, berdasarkan masukan dan saran-saran hasil uji coba lapangan utama. (8) Melakukan uji produk utama dengan subjek sebanyak 36 subjek (9) Melakukan revisi terhadap produk akhir berdasarkan saran dalam uji coba lapangan. (10) Membuat laporan mengenai produk (Hasil yang didapatkan).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan. Didapatkan hasil pengembangan instrumen pengamatan menggiring bola pada permainan sepakola sebagai berikut.



Gambar 1 Bentuk Tes Menggiring Bola

Pelaksanaan : testee berdiri di garis start dengan bola pada saat ada aba-aba peluit, testee menggiring bola melewati cone/patok ke arah kanan dan berlari dengan bola menuju cone/patok berikut lalu diikuti gerakan melewati cone/patok ke arah kiri dan terakhir testee menghentikan bola di area yang sudah disiapkan. Pada saat bunyi peluit waktu dimulai dan pada saat bola sudah berhenti di area stop waktu akan berhenti. Penilaian: Hasil yang dicatat adalah nilai yang dicapai testee dari 2 kali kesempatan. Nilai (skor) dari 2 penilai dan waktu yang terbaik yang digunakan untuk pengolahan data. Adapun indikator penilaian dari keterampilan menggiring bola adalah: Sikap awal / tahap persiapan, Gerakan perkenaan, Sikap akhir Untuk menilai indikator tersebut digunakan skala likert. Penilai melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kualitas gerakan dari testee. Untuk memperoleh hasil pengamatan maka disusun pedoman pelaksanaan pengamatan dari penilaian terhadap indikator yang diamati.

Tabel 1. Penilaian Keterampilan Menggiring Bola

NO	UNSUR GERAK	URAIAN PENTING UNSUR GERAK	PENILAIAN			
			4	3	2	1
1	Persiapan/ sikap awal					
	a. pandangan	pandangan ke arah tujuan <i>dribbling</i>				
	b. sikap badan	posisi badan tegak				

	c. Sikap Kaki	kaki tumpu diletakkan di samping bola, kaki sentuh siap				
	d. Sikap Lengan	kedua lengan rileks, berada di samping badan.				
2	Gerakan Perkenaan					
	a. pandangan	pandangan fokus setiap kali sentuhan dengan bola.				
	b. Sikap Badan	badan seimbang saat menggiring bola.				
	c. Sikap Kaki	menyentuh bola secara berkesinambungan, jarak kaki dengan bola harus sedekat mungkin.				
	d. Sikap Lengan	kedua lengan di buka selebar bahu, berada disamping badan menjaga keseimbangan, siku agak ditekuk dan rileks.				
3	Sikap Akhir					
	a. pandangan	pandangan ke arah tujuan <i>dribbling</i> .				
	b. Sikap Badan	badan seimbang				
	c. Sikap Kaki	kaki tumpu berada di samping bola, kaki sentuh menjaga bola				
	d. Sikap Lengan	lengan tetap dibuka selebar bahu untuk menjaga keseimbangan, siku ditekuk.				
4	Keberhasilan menggiring bola					
	Patok/cone	mampu melewati rintangan / cone mulai dari start sampai finish tanpa menabrak / menyentuh cone.				

Tabel 2. Kriteria Penilaian Keterampilan Menggiring Bola

NO	TAHAP	INDIKATOR	PENILAIAN			
			4	3	2	1
1	Persiapan/ sikap awal	a. pandangan	pandangan ke arah tujuan <i>dribbling</i>	pandangan ke arah tujuan <i>dribbling</i> namun langsung melihat ke bola.	pandangan hanya ke bola.	pandangan selain ke arah tujuan <i>dribbling</i> dan bola.
		b. sikap badan	posisi badan tegak	sedikit condong ke depan.	Terlalu condong ke depan.	apabila posisi badan tidak tegak dan tidak condong ke depan
		c. Sikap Kaki	kaki tumpu diletakkan di samping bola, kaki sentuh siap	kaki tumpu disamping bola, kaki sentuh tidak siap	kaki tumpu di belakang bola, kaki sentuh siap	kaki tumpu di belakang bola, kaki tumpu tidak siap
		d. Sikap Lengan	kedua lengan rileks, berada di samping badan.	kedua lengan tidak rileks dan diletakkan di samping badan.	kedua lengan rileks dan tidak diletakkan di samping badan.	kedua lengan tidak rileks dan tidak diletakkan di samping badan.
2	Gerakan Perkenaan	a. pandangan	pandangan fokus setiap kali sentuhan dengan bola.	pandangan ke bola namun berpindah ke arah tujuan <i>dribbling</i> .	pandangan hanya ke tujuan <i>dribbling</i> .	pandangan selain ke arah bola dan tujuan <i>dribbling</i> .

		b. Sikap Badan	badan seimbang saat menggiring bola.	terlalu condong ke depan.	sedikit condong ke belakang.	badan tidak seimbang.
		c. Sikap Kaki	menyentuh bola secara berkesinambungan, jarak kaki dengan bola harus sedekat mungkin.	menyentuh bola secara berkesinambungan, jarak kaki dengan bola jauh.	sentuhan dengan bola tidak berkesinambungan, jarak kaki dengan bola dekat.	sentuhan dengan bola tidak berkesinambungan, jarak kaki dengan bola jauh
		d. Sikap Lengan	kedua lengan di buka selebar bahu, berada disamping badan menjaga keseimbangan, siku agak ditekuk	melakukan tiga uraian gerakan dengan benar pada sikap kaki.	melakukan 2 uraian gerakan dengan benar pada sikap kaki.	melakukan hanya satu uraian gerakan dengan benar ada tidak sama sekali pada sikap kaki.
3	Sikap Akhir	a. pandangan	pandangan ke arah tujuan <i>dribbling</i> .	pandangan ke tujuan <i>dribbling</i> namun langsung melihat ke bola.	pandangan hanya ke bola.	pandangan selain ke arah tujuan <i>dribbling</i> dan bola
		b. Sikap Badan	badan seimbang	badan telalu condong ke belakang	badan terlalu condong ke depan	badan tidak seimbang

		c. Sikap Kaki	kaki tumpu berada di samping bola, kaki sentuh menjaga bola	melakukan dua uraian gerakan dengan benar pada sikap kaki	melakukan satu uraian gerakan dengan benar pada sikap kaki	tidak ada yang benar dalam melakukan gerakan kaki
		d. Sikap Lengan	lengan tetap dibuka selebar bahu untuk menjaga keseimbangan, siku ditekuk.	lengan tetap dibuka selebar bahu untuk menjaga keseimbangan dan siku tidak ditekuk	lengan tidak dibuka selebar bahu untuk menjaga keseimbangan dan siku agak ditekuk	lengan tidak di buka selebar bahu dan siku tidak ditekuk
	4	Keberhasilan menggiring bola	mampu melewati rintangan / cone mulai dari start sampai finish tanpa menabrak / menyentuh cone.	mampu melewati rintangan / cone dari start sampai finish, akan tetapi menabrak / menyentuh cone 1x.	mampu melewati rintangan / cone dari start sampai finish, tetapi menabrak / menyentuh cone 2x.	mampu melewati rintangan / cone dari start sampai finish , tetapi menabrak / menyentuh cone lebih dari 2x.

SIMPULAN

Permainan sepak bola dalam melakukan teknik menggiring bola diperlukan sikap awal / tahap persiapan, Gerakan perkenaan, Sikap akhir Untuk menilai indikator tersebut digunakan skala likert. Penilai melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kualitas gerakan dari testee. Untuk memperoleh hasil pengamatan maka disusun pedoman pelaksanaan pengamatan dari penilaian terhadap indikator yang diamati

REFERENSI

Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani*

Dan Olahraga, 19(2), 164–174.

- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga, 1(01), 43–53.*
- Aguss, R. M., Fahrizqi, E. B., & Wicaksono, P. A. (2021). Efektivitas vertical jump terhadap kemampuan smash bola voli putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 17(1).*
- Ahdan, S., Priandika, A. T., Andhika, F., & Amalia, F. S. (2020). *PERANCANGAN MEDIA PEMBELAJARAN TEKNIK DASAR BOLA VOLI MENGGUNAKAN TEKNOLOGI AUGMENTED REALITY BERBASIS ANDROID LEARNING MEDIA FOR BASIC TECHNIQUES OF VOLLEYBALL USING ANDROID-BASED AUGMENTED REALITY TECHNOLOGY.*
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Di Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal Of Physical Education, 1(2), 14–19.*
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training), 2(1), 32–42.*
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS), 2(1), 11–14.*
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 20(1), 43–54.*
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training), 2(1), 1–7.*
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga, 5(2), 52–61.*
- Handoko, D., & Gumantan, A. (2021). Penerapan Permainan Tradisional Dalam Pembelajaran Olahraga di SMAN 1 Baradatu. *Journal Of Physical Education, 2(1), 1–7.*
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal, 1(1).*
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan), 4(1),*

86–97.

- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). ANALISIS KEMAMPUAN POWER OTOT TUNGKAI PADA ATLET BOLABASKET. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 2(1).
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
- Permata, P., & Rahmawati, W. D. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Multimedia pada Materi Kalkulus. *UNION: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 6(3), 277–286.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandarlampung. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 26–31.
- Puspaningtyas, N. D., & Ulfa, M. (2020). IMPROVING STUDENTS LEARNING OUTCOMES IN BLENDED LEARNING THROUGH THE USE OF ANIMATED VIDEO. *Kalamatika: Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(2), 133–142.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola SSB BU Pratama. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 32–36.
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25.
- Satria, M. N. D., Saputra, F., & Pasha, D. (2020). MIT APP INVERTOR PADA APLIKASI SCORE BOARD UNTUK PERTANDINGAN OLAHRAGA BERBASIS ANDROID. *Jurnal Teknoinfo*, 14(2), 81–88.
- Setiawan, D., Rosandi, I. S., Putra, M. P. K., & Darmawan, S. (2018). *Deteksi Bola*

Multipola Pada Robot Krakatau FC.

- Sudibyo, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 51–55.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72.
- Yuliandra, R., Fahrizqi, E. B., & Mahfud, I. (2020). Peningkatan gerak dasar guling belakang bagi siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 204–213.