

**EFEKTIVITAS MENGGIRING BOLA ZIG-ZAG ANTARA SATU  
KAKI DAN DUA KAKI BAGI MAHASISWA PJKR B  
ANGKATAN 2010 YANG MENGAMBIL MATA  
KULIAH DASAR GERAK SEPAKBOLA**

**PENELITIAN  
BERBASIS KEAHLIAN**



**Oleh**

**Nurhadi Santoso, M. Pd.**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2011**

---

**Penelitian Dibiayai Dengan Anggaran DIPA UNY Tahun 2011  
SK. Dekan Nomor: 217a Tahun 2011 Tanggal 01 Juli  
Nomor Perjanjian: 1295e/UN.34.16/PL/2011, Tanggal 01 Juli 2011**

**EFEKTIVITAS MENGGIRING BOLA ZIG-ZAG ANTARA SATU  
KAKI DAN DUA KAKI BAGI MAHASISWA PJKR B  
ANGKATAN 2010 YANG MENGAMBIL MATA  
KULIAH DASAR GERAK SEPAKBOLA**

**Oleh:  
Nurhadi Santoso**

**ABSTRAK**

Setiap ujian akhir mata kuliah dasar gerak sepakbola pasti ada ujian praktik menggiring bola. Selama ini mahasiswa dalam ujian menggiring bola ada yang menggunakan satu kaki dan ada yang dua kaki tergantung kebiasaan dalam menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui menggiring bola z-g-zag antara satu kaki dan dua kaki bagi mahasiswa PJKR B angkatan 2010 yang mengambil mata kuliah dasar gerak sepakbola

Subjek penelitian yang digunakan dalam mahasiswa PJKR B yang mengambil mata kuliah dasar gerak sepakbola yang berjumlah 48 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan metode tes dan pengukuran. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecakapan bermain sepakbola dari V. Purwono,dkk. khususnya pada tes keterampilan menggiring bola. Dengan validitas dan reliabilitas tes sebagai berikut: validitas tes sebesar 0,749 dan reliabilitasnya sebesar0,863. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan diskriptif kuantitatif.

Hasil penelitian menunjukkan Hasil penghitungan statistik diperoleh mean untuk menggiring bola dengan dua kaki sebesar 24,12 yang lebih baik daripada mean menggiring bola dengan satu kaki sebesar 24,72. Dengan demikian, menggiring bola dengan dua kaki memiliki efektivitas lebih daripada menggiring bola satu kaki.

EFFECTIVENESS ZIG-ZAG DRIBLE FEET BETWEEN ONE AND TWO FEET  
FOR STUDENTS PJKR B TAKING THE EYE FORCE 2010  
MOTION OF COLLEGE FOOTBALL

**By:**  
**Nurhadi Santoso**

Each final test basic subjects of motion there must be a soccer dribbling practice exams. During this time students in the exam dribble anyone use one foot and there are two feet depending on the custom of the dribble. This study aims to determine the ZG-zag dribble between one leg and two legs for students PJKR B force in 2010 which took the basic subjects of motion football

Subjects of research used in PJKR B student who took the basic subjects of motion of 48 football student. Data collection techniques using test and measurement methods. Instruments used in this study is to test skills of playing soccer V. Purwono, et al. particularly on tests of dribbling skills. With the validity and reliability tests as follows: 0.749 for test validity and reliability sebesar0, 863. Techniques of analysis in this study using quantitative descriptive.

The results showed statistical calculation results obtained mean to dribble with both feet at 24.12 which is better than the mean dribble view of one leg of 24.72. Thus, dribble with both feet has more effectiveness than a foot dribble.

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga laporan penilitin dapat teselesaikan. Laporan penelitian ini selesai berkat bantuan dan ulur tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini untuk mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah kesempatan untuk mengadakan penelitian berbasis keahlian yang didanai oleh DIPA UNY
2. Bapak dan ibu dosen yang telah membantu dalam penyelesaian pembuatan laporan penelitian ini.
3. Mahasiswa PJKR angkatan 2010 kelas B yang mengambil mata kuliah dasar gerak yang berkenan menjadi subjek penelitian.

Penulis menyadari bahwa laporan penelitian ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran serta kritik yang membangun selalu diharapkan demi perbaikan penelitian ke depan. Semoga laporan penelitian dari dana DIPA UNY bermanfaat bagi pembaca dan bagi penelitian berikutnya.

Yogyakarta, Desember 2012

Penulis

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu dimana masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain. Adapun tujuan masing-masing regu berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri supaya tidak kemasukan, yang dilakukan secara sportif dan sesuai peraturan permainan. Kesebelasan yang lebih banyak membuat gol dinyatakan sebagai pemenang dalam pertandingan. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang paling banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat. Di masyarakat Indonesia sepakbola sudah merupakan permainan rakyat, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya lapangan sepakbola di tiap Kelurahan di seluruh pelosok tanah air dan banyak orang yang memainkannya, baik melalui klub-klub sepakbola maupun yang hanya sekedar hobi.

Perkembangan persepakbolaan di Indonesia saat ini sudah mengalami perbaikan. Namun demikian, masih tertinggal dengan negara Asia Tenggara lainnya, sebut saja Thailand, Vietnam, dan Malaysia yang baru menjuarai di tingkat Asia Tenggara (AFC Cup), sedangkan Indonesia sebagai runner up. Hal yang menandai bangkitnya persepakbolaan di Indonesia yaitu adanya pembinaan atau pembibitan usia dini melalui sekolah sepakbola (SSB). Roda kompetisi yang diselenggarakan dengan baik di tingkat Pengcab PSSI, Pengprov PSSI, dan PSSI akan memberikan perkembangan persepakbolaan di tanah air. Ditambah lagi dengan adanya kompetisi tingkat junior seperti Piala Danone U-12, Piala Midco U-15, Piala Suratin U-18,

sehingga menambah minat dan motivasi pada pemain junior untuk mengembangkan bakatnya.

Dijelang senior adanya kompetisi liga Super Indonesia, Divisi utama. Selain kompetisi liga super dan divisi utama ada juga kompetisi lainnya seperti: Divisi I, Divisi II, Divisi III Nasional dan Kompetisi Copa Indonesia. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang yang perlu pembinaan, karena pembinaan ini sangat penting untuk kelangsungan masa depan persepakbolaan di Indonesia. Pembinaan pada usia dini akan menghasilkan bibit-bibit pemain yang baik dan potensial yang nantinya akan membawa harum nama baik bangsa dan negara.

Mengembangkan keterampilan teknik dasar bermain sepakbola dengan bola ada beberapa macam, yaitu: menendang bola (*Passing*), menggiring bola (*Dribling*), mengontrol bola (*controlling*), menyundul bola (*heading*), merebut bola, menembak ke gawang (*Shooting*), lemparan ke dalam (Throw-in), gerak tipu dan teknik khusus penjaga gawang. Keanekaragaman teknik dasar tersebut harus dikuasai oleh para pemain. Pakar sepakbola sepakat bahwa faktor penting dan berpengaruh serta dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah teknik dasar bermain sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain. Penguasaan teknik dasar merupakan suatu prasyarat yang harus dimiliki oleh setiap pemain, agar dalam bermain dapat melakukan gerakan dan aksi-aksi dengan baik dan menarik untuk ditonton.

Sepakbola merupakan permainan beregu yang membutuhkan kerjasama tim yang baik untuk meraih kemenangan. Kemampuan penguasaan teknik dasar setiap pemain akan menentukan kualitas permainan tim. Dengan demikian, kecakapan individual yang tinggi akan sangat berpengaruh pada kualitas tim. Menggiring bola

yang baik merupakan keterampilan perorangan dalam menguasai bola untuk dibawa dengan cepat, menghindari sergapan lawan, menghancurkan pertahanan lawan, dan membuat peluang mencetak gol tanpa mudah direbut lawan. Selama ini, kemampuan/keterampilan menggiring bola sebagian mahasiswa masih rendah (mudah lepas, terlalu jauh dari penguasaan). Kemampuan menggiring bola merupakan teknik dasar dalam bermain sepakbola yang perlu diajarkan pada mahasiswa PJKR untuk bekal mengajar nantinya dan juga meningkatkan keterampilannya dalam bermain bola saat menerobos pertahanan lawan, menghindari sergapan lawan, dan membuat peluang mencetak gol. Menggiring bola dapat dilakukan dengan kura-kura kaki bagian dalam, kura-kura kaki, dan kura-kura kaki bagian luar sesuai kebutuhan di lapangan/situasi permainan.

Mata kuliah dasar gerak sepakbola diberikan pada semester 3, yang memberi bekal mahasiswa tentang penguasaan teknik dasar bermain sepakbola. Para mahasiswa yang telah mengambil dasar gerak sepakbola pasti memperoleh materi tentang teknik dasar menggiring bola baik dengan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki serta teknik-teknik dasar yang lain. Pada semester IV mahasiswa memperoleh mata kuliah permainan sepakbola yang pada prinsipnya mata kuliah permainan sepakbola ini menerapkan teknik-teknik dasar ke dalam strategi bagaimana menyerang dan bertahan, serta memecahkan masalah-masalah di lapangan.

Beberapa tes keterampilan dasar bermain sepakbola pasti ada tes *juggling*, *passing*, *shooting*, *dribbling*, dan bentuk-bentuk kombinasi tes (misal *dribbling* dan *passing*). Pada setiap tes keterampilan dasar bermain sepakbola kemampuan menggiring bola selalu menjadi item tes. Sekian banyak tes keterampilan dasar

bermain sepakbola yang dibuat oleh para pakar sepakbola pasti tidak akan melupakan item tes kemampuan menggiring bola zig-zag. Keterampilan dasar menggiring bola merupakan kemampuan seorang pemain dengan sentuhan beberapa kali untuk melewati pemain atau membawa bola ke arah gawang untuk mencetak sebuah gol. Begitu pentingnya menggiring bola dalam permainan sepakbola, sehingga banyak tes keterampilan bermain sepakbola mencantumkan item tes menggiring bola sebagai salah satunya tes.

Menggiring zig-zag akan berbeda dengan menggiring lurus tanpa rintangan, dalam hal ini menggiring zig-zag sangat membutuhkan koordinasi, kelentukan, dan keseimbangan yang baik dibandingkan menggiring lurus. Menggiring zig-zag bisa dilakukan dengan satu kaki saja untuk memainkan bola dan bisa juga dilakukan dengan dua kaki bergantian. Selama ini, dari hasil pengamatan terhadap tes keterampilan dasar menggiring bola zig-zag pada mahasiswa PJKR sebagian besar menggunakan satu kaki. Hal ini, kiranya perlu untuk diketahui mana yang lebih efektif menggiring bola zig-zag dengan satu kaki dan dengan dua kaki.

#### B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah, yaitu:

1. Rendahnya koordinasi mahasiswa dalam menggiring bola zig-zag..
2. Masih banyak mahasiswa dalam menggiring bola dengan satu kaki banyak mengalami kesalahan bola lepas jauh.
3. Sedikit sekali mahasiswa dalam tes keterampilan dasar menggiring bola zig-zag dengan dua kaki.



4. Efektivitas menggiring bola zig-zag dengan satu kaki dan dua kaki pada mahasiswa PJKR kelas B belum diketahui.

#### C. Batasan Masalah

Agar permasalahan tidak meluas dan lebih terfokus, maka peneliti membatasi penelitian ini pada: “Efektivitas menggiring bola zig-zag dengan satu kaki dan dua kaki belum diketahui bagi mahasiswa PJKR kelas B angkatan 2010”.

#### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi, dan batasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Bagaimanakah efektivitas menggiring bola zig-zag antara satu kaki dan dua kaki bagi mahasiswa PJKR kelas B angkatan 2010?”

#### E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas menggiring bola zig-zag antara satu kaki dan dua kaki pada mahasiswa PJKR angkatan 2010.

#### F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin diperoleh melalui penelitian ini baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut :

1. Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada di bidang olahraga. Selain itu menambah pengetahuan dalam bidang ilmu keolahragaan khususnya sepakbola.
2. Bagi mahasiswa : dapat mengetahui tingkat kecakapan menggiring bola zig-zag dengan satu kaki dan dua kaki dalam bermain sepakbola sehingga diharapkan

setelah mengetahui tingkat keterampilan bermain sepakbola mahasiswa dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola untuk berprestasi.

## BAB II KAJIAN PUSTAKA

### A. KAJIAN TEORI

#### 1. Pengertian Efektivitas

Pengertian efektivitas secara umum menunjukkan sampai seberapa jauh pencapaian suatu tujuan yang telah ditetapkan lebih dulu sebelum pelaksanaan. Hal tersebut sesuai dengan pengertian efektivitas menurut Hidayat (1986) yang menjelaskan bahwa: “Efektivitas adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (kuantitas, kualitas dan waktu) telah tercapai. Dimana makin besar presentase target yang dicapai, makin tinggi efektivitasnya”( <http://dansite.wordpress.com/2009/03/28/pengertian-efektivitas/>)

Efektivitas dalam menggiring bola zig-zag lebih merujuk pada penggunaan waktu yang lebih sedikit, serta kesalahan-kesalahan yang seminimal mungkin saat menggiring bola zig-zag. Semakin banyak kesalahan dalam menggiring bola akan mengakibatkan waktu makin bertambah, yang akhirnya menambah waktu akhir semakin besar sehingga hasilnya makin jelek. Kesalahan-kesalahan yang sedikit saat menggiring bola zig-zag, maka waktu yang terbuang semakin sedikit. Waktu yang hilang semakin sedikit saat menggiring bola akan menghasilkan waktu menggiring bola zig-zag semakin kecil (efektif).

#### 2. Pengertian Sepakbola

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan olahraga ini sangat mudah dipahami. Sepakbola juga merupakan olahraga yang tidak mengenal kasta, semua orang boleh bermain sepakbola. Pada tanggal 21

Mei 1904 berdirilah federasi sepak bola dunia yang disingkat FIFA (*Federation Internasional The Football Association*). Sepakbola di Indonesia dinaungi oleh sebuah organisasi yang berhak untuk mengatur segala sesuatunya demi kemajuan persepakbolaan di Indonesia disebut PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). PSSI berdiri pada tanggal 19 April 1930. Permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu yang setiap regunya terdiri atas 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu dua asisten wasit. Lama permainan sepak bola adalah 2 x 45 menit dengan istirahat tidak lebih dari 15 menit, lapangan permainan empat persegi panjang, panjangnya tidak boleh lebih dari 120 meter dan tidak boleh kurang dari 90 meter, sedang lebarnya tidak boleh lebih dari 90 meter dan tidak boleh kurang dari 45 meter (dalam pertandingan internasional panjang lapangan antara 100 meter sampai 110 meter, sedang lebar lapangan antara 64 meter dan sampai 75 meter).

Seluruh pemain boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badannya kecuali tangan. Penjaga gawang boleh memainkan bola dengan tangan, tetapi hanya di daerah gawangnya sendiri. Setiap regu berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha untuk mencegah lawan untuk memasukkan bola ke gawangnya.

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, remaja, dan orang tua. Selain itu, olahraga sepakbola juga banyak dimainkan oleh kaum perempuan baik di luar negeri maupun dalam negeri. Permainan sepakbola sudah sangat memasyarakat,

sehingga tidak heran kalau setiap sore hari banyak ditemui anak-anak, remaja, dan dewasa bermain bola di lapangan sepakbola maupun tanah-tanah kosong.

Luxbacher (2004: 2) menyatakan bahwa sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Sucipto, dkk. (2000: 7) mendefinisikan sepakbola merupakan permainan beregu terdiri dari 11 pemain, dan salah satunya penjaga gawang.

Akros Abidin (2000: 26) mengungkapkan bahwa permainan sepakbola dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Roji (2004: 1) menjelaskan bahwa sepakbola dilakukan oleh dua kesebelasan, masing-masing regu terdiri dari 11 pemain termasuk penjaga gawang. Pemain cadangan untuk setiap regunya adalah tujuh pemain. Lama permainan adalah 2 x 45 menit. Menurut Muhajir (2004: 22) bahwa sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan menepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola.

Sepakbola merupakan olahraga beregu, oleh karena itu selain kemampuan teknik seorang pemain sepakbola harus bisa bekerja sama dengan pemain lain dalam satu tim sepakbola. Dijelaskan oleh Soedjono (1985: 16) sepakbola adalah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama tim merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu yang

terdiri dari 11 pemain di setiap regunya termasuk penjaga gawang, yang setiap regu memiliki tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyakya dan mencegah terjadinya gol ke gawang sendiri selama permainan yang berlangsung 2x 45 menit.

### 3. Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola

Keterampilan dasar seharusnya mendapat perhatian pada tingkat awal, dan pengajaran berlangsung berkesinambungan. Menurut Soenardi Soemosasmito (1988: 25) keterampilan dasar adalah keterampilan-keterampilan yang berfaedah, yang dibutuhkan anak dalam kehidupannya. Istilah terampil dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat keahlian seseorang dalam melaksanakan tugas. Dikemukakan oleh Rusli Lutan (1988: 94) keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas, dan lainnya sebagai sebuah indicator dari tingkat kemahiran. Menurut Yanuar Kiram (1992:11) keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar.

Menurut Singer dalam Amung Ma'mun dan Yudha M Saputra (2000: 16) keterampilan merupakan derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efisien dan efektif. Suatu keterampilan ada keharusan untuk pelaksanaan tugas yang terlepas dari unsur kebetulan dan untung-untungan. Menurut Sugianto (1993:13) keterampilan gerak adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara

memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran pikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan.

Menurut Sugianto dan Sujarwo (1993:249) keterampilan gerak dapat diartikan sebagai keterampilan untuk melakukan tugas-tugas gerak tertentu dengan baik. Menurut Aip Syarifudin & Muhadi (1993:24) gerak dasar manusia adalah jalan, lari, lompat dan lempar.

Menurut Sugianto (1993:13) keterampilan gerak dasar adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas koordinasi dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Keterampilan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami gerakan dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran pikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan dasar adalah keterampilan-keterampilan yang berfaedah yang menunjukkan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten untuk mencapai tujuan dengan efisien dan efektif. Dengan demikian, keterampilan dasar bermain sepakbola adalah bagaimana menerapkan keterampilan-keterampilan yang berfaedah yang ditunjukkan tingkat kemahiran dan derajat keberhasilan yang konsisten dalam bermain sepakbola.

#### 4. Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola

Menurut Dany Mielke (2007) Untuk bermain bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola, yaitu:

- 1) Menendang (*Kicking*).
  - a) Menendang dengan kaki bagian dalam.
  - b) Menendang dengan kaki bagian luar .
  - c) Menendang dengan punggung kaki.
  - d) Menendang dengan punggung kaki bagian dalam.
- 2) Menghentikan bola (*stopping*).
  - a) Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam.
  - b) Menghentikan bola dengan kaki bagian luar.
  - c) Menghentikan bola dengan punggung kaki.
  - d) Menghentikan bola dengan telapak kaki.
  - e) Menghentikan bola dengan paha.
  - f) Menghentikan bola dengan dada.
- 3) Menggiring bola (*dribbling*).
  - a) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.
  - b) Menggiring bola dengan kaki bagian luar.
  - c) Menggiring bola dengan punggung kaki.
- 4) Menyundul bola (*heading*).
  - a) Menyundul bola sambil berdiri.
  - b) Menyundul bola sambil meloncat/melompat.
- 5) Merampas bola (*tackling*)
  - a) Merampas bola sambil berdiri.
  - b) Merampas bola sambil meluncur.
- 6) Lemparan ke dalam (*Throw-in*)
  - a) Lemparan ke dalam tanpa awalan.
  - b) Lemparan ke dalam dengan awalan.
- 7) Menjaga gawang (*goal keeping*).
  - a) Menangkap bola sambil berdiri.
  - b) Menangkap bola sambil meloncat

#### 5. Keterampilan Menggiring Bola

Ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding sepakbola, keterampilan utama yang pertama kali yang akan membuat pemain terpacu dan merasa puas adalah bisa menggiring bola melewati lawan tanpa bisa direbut dan bisa menciptakan sebuah peluang untuk mencetak gol. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan. Oleh karena itu, bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola (Sucipto, dkk. 2000: 28). Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu



menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Danny Mielke, 2007: 1).



Menggiring dengan menggunakan kaki bagian dalam akan memungkinkan seorang pemain untuk menggunakan sebagian besar permukaan kakinya. Dengan demikian, pemain akan memiliki kontrol terhadap bola akan semakin besar. Sedangkan menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar sangat penting bagi pemain untuk meningkatkan keterampilan yang diperlukan dalam mengontrol bola. Menggiring dengan menggunakan kaki bagian luar akan memudahkan pemain untuk mengontrol. Pemain sepakbola yang baik harus mampu menggiring bola dengan kaki bagian luar dan secara sebentar-sebentar menggunakan kaki bagian dalam tanpa mengurangi kecepatan tanpa kehilangan kontrol.

## B. KERANGKA BERFIKIR

Menggiring bola dalam permainan sepakbola salah satu unsur penting teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola bermanfaat bagi pemain untuk menerobos pertahanan lawan, mendekati ruang tembak, menghindari sergapan lawan, dan memperoleh ruang untuk mengoper ke temannya. Menggiring bola pada saat bermain sangat situasional sesuai dengan kondisi pemain lawan. Pada saat menggiring bola, lawan jauh dapat

dilakukan dengan menggiring lurus satu kaki dengan cepat, jika lawan dekat dapat dilakukan dengan menggiring zig-zag satu kaki atau dua kaki.

Kemampuan menggiring bola merupakan unsur teknik dasar dalam permainan sepakbola, sehingga perlu dilatihkan atau diajarkan dengan baik. Seorang pemain sepakbola yang menguasai dengan baik teknik dasar menggiring bola akan banyak memperoleh kelebihan dilapangan dibandingkan pemain yang kurang menguasai menggiring bola dengan baik. Pemain yang menguasai teknik menggiring bola dengan baik akan memberikan aksi-aksi di lapangan yang membuat dercak kagum penonton, bahkan pemain yang teknik menggiringnya baik akan memberikan banyak peluang untuk cetak gol dan tidak akan mudah kehilangan bola di lapangan. Sedangkan pemain yang kurang menguasai teknik menggiring bola dengan baik akan sering melakukan kesalahan, serta kurang bisa menciptakan peluang mencetak gol.

Menggiring zig-zag melewati rintangan ataupun menggiring zig-zag dalam bermain yang sifatnya situasional akan lebih sulit jika dibandingkan menggiring lurus tanpa rintangan. Menggiring bola zig-zag dalam tes rintangan sudah teratur dan hambatan yang dihadapi sangat minim tergantung keterampilan setiap pemain. Dalam tes menggiring bola zig-zag akan lebih efektif jika sentuhan bolanya dengan dua kaki bergantian saat melewati pancang-pancang. Lain halnya jika menggiring bola lurus tanpa rintangan akan lebih efektif jika sentuhan dengan bola hanya satu kaki sesuai kebiasaan dalam menggiring bola.

### **BAB III**

#### **METODOLOGI PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes dan pengukuran.

##### **B. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 118) menyatakan variabel adalah objek penelitian atau apa saja yang menjadi titik perhatian dari suatu penelitian. Adapun variabel dalam penelitian ini adalah efektivitas menggiring bola zig-zag antara satu kaki dan dua kaki bagi mahasiswa PJKR B Angkatan 2010 yang mengambil mata kuliah Dasar Gerak Sepakbola.

Efektivitas menggiring bola zig-zag satu kaki adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (waktu) telah tercapai pemain dalam membawa bola dengan salah satu kakinya (kalau menggunakan kaki kanan, maka kaki kanan terus yang digunakan untuk memnggiring bola atau sebaliknya) melewati diantara pancang-pancang yang berjumlah 10 buah bolak-balik, waktu yang dicapai makin sedikit semakin efektif.

Efektivitas menggiring bola zig-zag dua kaki adalah suatu ukuran yang menyatakan seberapa jauh target (waktu) telah tercapai pemain dalam membawa bola dengan kedua kakinya (kalau bergerak ke kanan, maka kaki kanan terus yang digunakan untuk memnggiring bola atau sebaliknya) melewati diantara pancang-

pancang yang berjumlah 10 buah bolak-balik, waktu yang dicapai makin sedikit semakin efektif.

### C. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa PJKR kelas B angkatan 2010 yang mengambil mata kuliah dasar gerak sepakbola yang berjumlah 48 mahasiswa.

### D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

#### 1. Instrumen penelitian

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah (Suharsimi Arikunto, 2003: 134). Dalam penelitian ini, instrument yang digunakan adalah tes kemampuan dasar bermain sepakbola dari V. Poerwono, dkk. khususnya mengenai kemampuan dasar menggiring bola yang telah diketahui validitasnya sebesar 0,749 dan reliabilitasnya sebesar 0,863.

#### 2. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Data yang diperoleh dari pengukuran berupa waktu yang diperoleh mahasiswa saat menggiring bola zig-zag dari start sampai finish.

#### E. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskripsi. Dengan demikian, data yang telah diperoleh dari tes dan pengukuran akan disajikan dalam bentuk mean, skor terendah, dan skor tertinggi, serta standar deviasi dari data kemampuan menggiring bola zig-zag dengan satu kaki dan dua kaki. Dengan melihat hasil rerata dalam menggiring bola zig-zag dengan satu kaki dan dengan dua kaki, maka waktu yang dibutuhkan untuk menggiring bola yang paling sedikit (kecil) yang memiliki efektifitas baik.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Data Menggiring Bola dengan Satu Kaki

Hasil pengolahan data tentang menggiring bola zig-zag dengan satu kaki diperoleh data deskriptif, sebagai berikut: rentang skor menggiring bola 23,10; waktu minimal menggiring bola satu kaki 19,43; waktu maksimal menggiring bola satu kaki 42,53; mean menggiring bola dengan satu kaki 24,72; sedangkan standar deviasi menggiring bola dengan satu kaki 5,37054; nilai variance 28,843.

##### 2. Deskripsi Data Menggiring Bola dengan Dua Kaki

Hasil pengolahan data tentang menggiring bola zig-zag dengan satu kaki diperoleh data deskriptif, sebagai berikut: rentang waktu menggiring bola 23,87; waktu minimal menggiring bola satu kaki 18,94; waktu maksimal menggiring bola satu kaki 42,81; mean menggiring bola dengan satu kaki 24,12; sedangkan standar deviasi menggiring bola dengan satu kaki 5,83585; nilai variance 34,057.

#### B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan, menggiring bola zig-zag dengan kedua kaki secara bergantian (kaki kanan dan kiri) menghasilkan waktu lebih baik daripada menggiring bola dengan satu kaki secara terus-menerus. Hal ini disebabkan koordinasi gerakan lebih mudah, saat bola bergerak ke kanan maka kaki kanan digunakan untuk mengontrol/menghentikan bola dan juga kaki kanan untuk

mengarahkan bola bergerak ke arah kiri. Pada saat bola bergerak ke arah kiri, maka kaki kiri digunakan untuk mengontrol/menghentikan bola dan juga kaki kiri untuk mengarahkan bola bergerak ke arah kanan.

Sebaliknya, bila menggiring bola dengan satu kaki (kaki kanan terus atau kaki kiri terus sesuai kemampuan/kebiasaan dalam menggiring bola) pada saat bola bergerak ke kanan maupun ke kiri maka kaki untuk mengontrol/menghentikan bola dan juga mengarahkan gerak bola adalah salah satu kaki tersebut secara terus menerus sehingga kurang begitu efektif.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan tentang efektivitas menggiring bola zig-zag antara satu kaki dan dua kaki bagi mahasiswa PJKR angkatan 2010 kelas B sebagai berikut:

1. Hasil penghitungan statistik diperoleh mean untuk menggiring bola dengan dua kaki sebesar 24,12 yang lebih baik daripada mean menggiring bola dengan satu kaki sebesar 24,72.
2. Selisih mean dalam menggiring bola zig-zag sebesar 0,60

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian, maka implikasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dalam proses pembelajaran menggiring bola harus bervariasi baik dengan dua kaki maupun satu kaki atau campuran, karena situasi bermain yang dihadapi pemain sangat bervariasi.
2. Menggiring bola dalam keadaan zig-zag, perlu menggiring dengan dua kaki mengingat lebih efektif.



### **C. Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam penelitian ini meliputi:

1. Kondisi lapangan untuk tes tidak rata dan tidak berumput sehingga lapangan licin.
2. Tidak menggunakan pancang-pancang, hanya menggunakan cun-cun untuk menggiring zig-zag.
3. Stopwatch yang dipakai pengukur waktu tidak diterakan.
4. Masih banyak testi yang sering melakukan kesalahan dalam menggiring bola melewati pancang-pancang sehingga banyak yang mengulang.
5. Tidak diketahuinya komponen-komponen motorik mahasiswa yang diteliti, mengenai kelentukan, koordinasi, dan kelincahannya yang mempengaruhi keterampilan menggiring bola.

### **D. Saran**

Dengan mengetahui hasil penelitian dan keterbatasan penelitian, maka timbul pemikiran untuk memberikan saran bagi penelitian berikutnya:

1. Perlu dilakukan penelitian lagi di lapangan yang rata dan berumput sehingga tidak licin dan laju bola tidak liar.
2. Penggunaan sampel yang lebih besar.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akros Abidin.(2000). *Materi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga
- Aip Syarifuddin & Muhadi. (1992). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra.(2000). *Perkembangan Gerak Dan Belajar Gerak*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola* (terjemahan). Bandung: Pakar Raya.
- Luxbacher, Joseph A. (2004). *Sepakbola* (terjemahan). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Kesehatan*. Bandung: CV. Angkasa.
- Rusli Lutan. (1998). *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori Dan Metode*, Jakarta : Depdikbud
- Roji.( 2004) . *Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Depdiknas.
- Soedjono.(1985). *Sepakbola, taktik dan kerjasama*. Yogyakarta : PT. Badan Penerbit Kedaulatan Rakyat
- Soenardi Soemosasmita. (1988). *Dasar, proses dan efektivitas belajar mengajar pendidikan jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. (1993). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Suharsimi Arikunto. (2003). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- V. Poerwono, dkk. (
- Yanuar Kiram. (1992). *Belajar Motorik*. Jakarta: Direktur Jendral Pendidikan Tinggi.
- <http://dansite.wordpress.com/2009/03/28/pengertian-efektifitas/>