

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang termasuk penjaga gawang. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyak sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah masing-masing regu atau kesebelasan itu berusaha menguasai bola, memasukkan bola kedalam gawang sebanyak mungkin, dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukkan bola.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola dengan baik dan benar para pemain menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Untuk bermain sepakbola yang baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik, pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada beberapa macam seperti *stopball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang lawan), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Khusus dalam teknik menggiring bola (*dribbling*) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena *dribbling* sangat berpengaruh terhadap permainan sepakbola.

Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang bola secara terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian yang dipergunakan untuk menendang bola. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan, dan melindungi bola dari hadapan lawan¹. Pada saat berlatih dan masuk sesi game banyak anak usia 12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Villa 2000 sering melakukan kesalahan dalam melakukan *dribbling*, seperti menggiring bola terlalu jauh dari kaki, dan berhenti saat merubah arah. Hal ini tentu perlu perbaikan karena secara teori *dribbling* adalah menggiring bola dengan rapat, dimaksudkan adalah bola berada tidak jauh dari kaki.²

Keterampilan *dribbling* sangat penting diterapkan pada anak usia dini sebagai awal proses suatu latihan sepakbola, karena *dribbling* dilakukan

¹ <http://kampungbiru.wordpress.com/coaching-clinic-about-football/>. Di unduh pada hari selasa tanggal 20 Oktober 2015 Pukul 20.00 WIB

² Joseph A. Luxbacher, Sepakbola (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1997), h. 47

dengan cara menendang dengan pelan-pelan atau menggiring bola secara berulang-ulang. Hal ini sesuai dengan fase otonom dalam belajar motorik yaitu rangkaian gerakan melalui latihan yang berulang-ulang³. Untuk menghasilkan pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* yang bagus, tentunya latihan *dribbling* dimulai sejak anak mulai berlatih sepakbola.

Di sekolah sepakbola (SSB) Villa 2000 menerima anak usia 12 tahun untuk menjadi siswa sekolah sepakbola Villa 2000. Dengan metode latihan dan materi latihan yang berprogram dengan bagus, diharapkan dalam mencapai tujuan dapat terlaksana. Jika dilihat dari karakteristik anak usia 12 tahun mereka bisa dengan cepat melakukan menirukan gerakan apa saja yang mereka lihat, untuk itu pelatih pun mencontohkan gerakan teknik sepakbola daripada menjelaskan dengan panjang lebar. Bentuk latihan dipilih agar mudah dan cepat diserap oleh anak-anak. Metode yang bisa digunakan untuk melatih sepakbola adalah metode latihan media audio visual progresif distributif dan progresif distributif media audio visual.

Materi latihan *dribbling* untuk anak usia 12 tahun masih sederhana dimana mereka dilatih untuk menggiring bola dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, dan kaki bagian luar. Dengan demikian pembinaan anak usia dini dengan jangka panjang sangat penting untuk dapat menggali potensi lebih dari anak tersebut. Tentunya dengan program yang terencana dan

³ Rusli Lutan, Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode (Jakarta: Depdikbud Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan, 1998) h. 306

pelatih yang berpengalaman, sehingga pembinaan yang dilakukan tidak sia-sia.

Dari uraian tersebut beberapa kesalahan yang terjadi saat siswa sekolah sepakbola (SSB) Villa 2000 usia 12 tahun dalam melakukan dribbling, maka peneliti ingin mengetahui apakah metode latihan media audio visual progresif distributif dan progresif distributif media audio visual efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling sepakbola usia 12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Villa 2000.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Apakah siswa sekolah sepakbola SSB Villa 2000 usia 12 tahun memiliki kemampuan menggiring bola yang baik?
2. Bagaimana cara melatih kemampuan menggiring bola permainan sepakbola?
3. Bagaimana cara meningkatkan kemampuan menggiring bola permainan sepakbola?
4. Apakah Metode Latihan Audio Visual Progresif Distributif dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa sekolah sepakbola Villa 2000 SSB usia 12 tahun?

5. Apakah Metode Latihan Progresif Distributif Audio Visual dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa sekolah sepakbola Villa 2000 SSB usia 12 tahun ?
6. Manakah yang lebih efektif dari kedua bentuk metode latihan Audio Visual Progresif Distributif dan Latihan Progresif Distributif Audio Visual yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa sekolah sepakbola Villa 2000 usia 12 tahun?

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah Efektifitas metode Latihan Audio Visual Progresif Distributif dan Latihan Progresif Distributif Audio Visual terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Villa 2000 U-12

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang telah dijabarkan. Maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah metode Latihan Audio Visual Progresif Distributif dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa sekolah sepakbola Villa 2000 SSB usia 12 tahun?

2. Apakah metode Latihan Progresif Distributif Audio Visual dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa sekolah sepakbola Villa 2000 SSB usia 12 tahun?
3. Mana yang lebih efektif dari kedua bentuk metode latihan Audio Visual Progresif Distributif dan Latihan Progresif Distributif Audio Visual yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola siswa sekolah sepakbola Villa 2000 SSB usia 12 tahun?

E. Kegunaan Penelitian

1. Memberikan jawaban dari permasalahan penelitian yang terdapat pada perumusan masalah.
2. Sebagai bahan evaluasi pelatih untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.
3. Untuk dijadikan parameter bagi pelatih untuk menyusun program latihan menggiring bola.

BAB II

KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR, PENGAJUAN HIPOTESIS

A. KERANGKA TEORI

1. Hakikat Metode Latihan Media Audio Visual Progresif Distributif

A. Metode Latihan Progresif Distributif

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, metode dapat diartikan sebagai suatu cara, proses yang teratur dan berpikir dengan baik-baik untuk mencapai maksud dalam ilmu pengetahuan dan sebagainya, atau cara yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Sedangkan latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari suatu kegiatan berlatih atau melakukan kerja, yang pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari kian bertambah beban latihan atau pekerjaannya.

Dengan demikian latihan adalah merupakan suatu proses yang disengaja yang menjadikan orang untuk dapat berlatih atau mengubah lingkungan sehingga dapat memberikan kemudahan-kemudahan kepada orang lain untuk berlatih. Winamo mengemukakan pengertian dan fungsi metode. "Metode adalah cara yang di dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan. Hal ini berlaku baik bagi pelatih (metode melatih) maupun

bagi atlet (metode berlatih). Makin baik metode itu, makin efektif pula pencapaian tujuan.⁴

Prestasi tidak akan didapat dalam waktu yang singkat, untuk dapat mencapai prestasi dibutuhkan kerja keras dan semangat yang tinggi. Diantaranya ialah melalu proses latihan, adapun pengertian latihan menurut Harsono adalah proses yang sistematis daripada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban atau latihannya⁵.

“Menurut Harsono sistematis adalah berencana menurut jadwal menurut pola dan sistem tertentu, methodis, dari mudah ke sukar latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi kian hari maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti harus setiap hari.”⁶

⁴ Surakhmad Winarmo, Pengantar Belajar Mengajar, (Bandung, Transito, 1994) h. 66

⁵ Harsono, Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching, (Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud 1998) h. 101

⁶ Ibid, h. 101

Oleh karena itu dalam pemberian metode latihan harus secara teratur dan sistematis, mulai dari gerakan yang mudah hingga yang sulit, lalu beban latihan yang semakin meningkat secara periodik. Sebagai pelatih harus merencanakan dan menerapkan program latihan yang benar agar tidak merusak kondisi atlet.

Latihan yang berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin bertambah akan memberikan gerakan pada alat-alat tubuh, dimana sebagai aspek penyesuaian dari alat-alat tersebut mendapatkan hasil prestasi yang lebih baik pula.

Latihan pada pelaksanaannya perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan, hal ini bertujuan agar hasil yang diproses secara sistematis tersebut dapat dicapai dengan optimal.

Suharno berpendapat prinsip-prinsip latihan adalah :

- a. Latihan harus sepanjang tahun tanpa terseling (kontinyu) : Perlu adanya beban latihan sepanjang tahun terus menerus secara teratur, terarah dan kontinyu, supaya prestasi tetap tinggi dan meningkat.
- b. Kenaikan beban latihan beban teratur : Untuk menjaga agar tidak terjadi *over training* dan proses adaptasi atlet terhadap beban latihan akan terjamin keteraturannya dan daya adaptasi organisme atlet ada keterbatasannya.

- c. Prinsip stres/tekanan (*overload*) : Menimbulkan kelelahan anatomis dan fisiologis organisme atlet beradaptasi terhadap kelelahan akibat beban latihan tersebut, seterusnya atlet akan mengalami kenaikan kemampuan.
- d. Prinsip Individual (perorangan) : Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkat kemampuan.
- e. Prinsip *interval training* (selang) : Latihan yang bersifat harian, mingguan, bulanan, tahunan yang berguna untuk pemulihan fisik dan mental atlet dalam menjalankan latihan.
- f. prinsip spesialisasi : Latihan harus memiliki ciri dan bentuk yang khas dan sesuai dengan cabang olahraga yang ditangani
- g. Prinsip pengulangan (*repetition*) : Untuk mengotomatisasi penguasaan unsur gerak fisik, teknik, taktik, dan keterampilan yang benar atlet harus melakukan latihan berulang-ulang dengan frekuensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu.
- h. Prinsip nutrisi : Sangat penting penjagaan keseimbangan gizi makanan yang masuk dalam tubuh dengan tenaga yang dikeluarkan saat kerja keras berlatih/bertanding olahraga prestasi.

- i. Prinsip latihan *extensive and intensive* : Beban latihan yang diberikan kepada atlet memiliki volume, intensitas, waktu, dan frekuensi.
- j. Prinsip penyempurnaan menyeluruh : Atlet sebagai kesatuan jiwa dan raga yang utuh, dalam usaha meningkatkan kualitas atlet untuk mencapai prestasi puncak (juara) diusahakan secara serempak, selaras, dan seimbang⁷.

Dengan adanya prinsip dasar dalam melaksanakan kegiatan latihan maka pelatih harus memiliki kemampuan untuk merencanakan program latihan secara sistematis yang memiliki tujuan yang jelas serta dapat diukur dari suatu program latihan tersebut.

a. Hakikat Metode Latihan *Progresif*

Metode latihan progresif yaitu yang digunakan oleh Singer dalam belajar keterampilan gerak, yang dimaksud adalah melakukan latihan secara terus menerus tanpa ada selang waktu istirahat.⁸ Sedangkan Richard Megill mengatakan bahwa latihan progresif adalah bentuk suatu latihan dimana jumlah atau lamanya waktu istirahat yang diberikan di sela-sela latihan sangat pendek atau tidak ada sama sekali. Dengan kata lain

⁷ Suharno, Metodologi Pelatihan, (Jakarta: KONI PUSAT, 1993) h. 7-15

⁸ Robert Singer N, Motor Learning and Human Performance (New York: Mc Millan Publishing Company, Inc. 1980) h. 419

latihan tersebut relatif dilaksanakan terus menerus.⁹ Berdasarkan beberapa teori tersebut, maka yang dimaksud dengan metode latihan progresif dalam penelitian ini adalah perencanaan penyajian latihan yang disusun dengan menggunakan teknik melatih secara terus menerus atau teknik melatih dengan memberikan kegiatan-kegiatan latihan yang harus dilakukan secara berkesinambungan. Kesempatan untuk beristirahat tetap diberikan, namun waktunya singkat bila dibandingkan dengan waktu dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas latihan tersebut.

b. Hakikat Metode Latihan Distributif

Metode latihan distributif diterjemahkan dari istilah *distributed practice* yaitu istilah yang digunakan oleh Singer, untuk menyebut suatu bentuk kegiatan latihan yang dalam pelaksanaan latihannya atau kegiatan tersebut dibagi-bagi atau diselingi beberapa waktu istirahat.¹⁰

Schmidt mendefinisikan bahwa latihan distributif adalah suatu bentuk latihan dimana kegiatan latihan tersebut dibagi-bagi oleh sejumlah waktu istirahat. Waktu yang dipergunakan untuk istirahat sama atau lebih lama daripada waktu melakukan satu bagian dari kegiatan latihan tersebut.¹¹

⁹ Richard Magill, *Motor Learning and Applications* (Iowa; WM. C. Brown Publisher. 1980) h.270

¹⁰ Robert Singer N, *Ibid.* h. 419

¹¹ A. Richard Schmidt, *Motor Skill Acquisition* (New Jersey, Practice Hall. Inc. 1986) h. 74

Berdasarkan beberapa teori yang telah dikemukakan tersebut, maka yang dimaksud dengan latihan distributif dalam penelitian ini adalah latihan yang disusun dengan menggunakan teknik membagi satu paket tugas gerak (latihan) menjadi beberapa bagian kegiatan. Untuk melaksanakannya diantara bagian-bagian kegiatan latihan diberikan waktu istirahat. Yang lamanya sama atau lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan untuk melakukan satu bagian dari bagian kegiatan tersebut.

Tugas gerak dan selang waktu istirahat dapat dilakukan secara progresif maupun linier. Maksud progresif adalah peningkatannya dari satu tugas gerak ke tugas berikutnya, termasuk waktu istirahat diantara tugas gerak. Sedangkan linier adalah tetap melaksanakan tugas gerak maupun waktu istirahatnya.

c. Metode Latihan Progresif Distributif

Dikaitkan dengan penggunaan waktu dalam proses latihan, metode latihan yang dapat dipilih adalah latihan progresif dan latihan distributif. Latihan progresif dijelaskan dengan tidak adanya waktu istirahat diantara ulangan. Misalnya, jika tugas latihan adalah 30 menit, tugas itu akan diselesaikan tanpa istirahat. Sedangkan dengan latihan distributif tugas tersebut diselesaikan dengan cara membagi menjadi beberapa bagian, setiap bagian diselingi istirahat.

Tidak selamanya kedua metode tadi dapat dibedakan secara tegas. Patokannya adalah latihan yang progresif biasanya mengurangi waktu istirahat diantara latihan atau ulangan, sedangkan latihan distributif mempunyai istirahat lebih panjang diantara waktu-waktu latihan atau ulangan. Perbedaan nyata dari kedua latihan tersebut adalah pengaruh rasa capai terlebih pada metode progresif. Akibatnya akan menurunkan penampilan pada ulangan penampilan seri latihan berikutnya dan mungkin malah mengganggu proses.

B. Hakikat Media Audio Visual

Media Audio adalah media yang isi pesannya hanya diterima melalui indera pendengaran saja. Media audio berfungsi merekam dan memancarkan suara manusia, binatang, dll dan untuk tujuan interview. Media audio digunakan dalam pengembangan keterampilan-keterampilan mendengarkan untuk pesan-pesan lisan.¹² Media audio adalah media yang penyampaiannya pesannya hanya dapat diterima oleh indera pendengaran. Pesan atau informasi yang akan disampaikan dituangkan ke dalam lambang-lambang auditif berupa kata-kata musik dan efek suara.

Media audio-visual adalah media yang dapat menampilkan unsur gambar (visual) dan suara (audio) secara bersamaan pada saat

¹² Rayanda Asyhar, Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran (Jakarta: Gaung Persada Press 2011) h.71

mengkomunikasikan pesan atau informasi. Media audio-visual terbagi menjadi dua macam, yakni :

(1) audiovisual murni yaitu baik unsur suara maupun unsur gambar berasal dari suatu sumber berupa video kaset

(2) audiovisual tidak murni yaitu unsur suara dan unsur gambarnya berasal dari sumber yang berbeda. Misalnya film bingkai suara yang unsur gambarnya berasal dari slides proyektor dan unsur suaranya berasal dari tape recorder.¹³

Penggunaan media audiovisual disini menggunakan video latihan sepak bola dan beberapa video keahlian menggiring bola yang ditayangkan terhadap pemain ssb Villa 2000 U-12 yang mengikuti sesi latihan rutin untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Beberapa urutan diantaranya :

- a. Ball feeling
- b. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan bagian bawah kaki
- c. Video yang menyajikan beberapa model latihan menggiring bola

Audio dalam sistem komunikasi bercirikan video, sinyal elektrik digunakan untuk membawa bunyi. Istilah ini juga biasa digunakan untuk

¹³ Ibid, h.73

menerangkan sistem-sistem yang berkaitan dengan proses perekaman dan transmisi pembawa bunyi, amplifier dan lainnya. Audio-visual juga dapat menjadi media komunikasi. Penyebutan audio-visual sebenarnya mengacu pada indera yang menjadi sasaran dari media tersebut. Media audio-visual mengandalkan indera pendengaran dan penglihatan dari khalayak sasaran (penonton). Sebagai media dokumentasi tujuan yang lebih utama adalah mendapatkan fakta dari suatu peristiwa. Sedangkan sebagai media komunikasi, sebuah produk audio-visual melibatkan lebih banyak elemen media dan lebih membutuhkan perencanaan agar dapat mengkomunikasikan sesuatu. Film cerita, iklan, media pembelajaran adalah contoh media audio-visual yang lebih menonjolkan fungsi komunikasi. Karena melibatkan banyak elemen media, maka produk media audio-visual yang diperuntukkan sebagai media komunikasi kini sering disebut sebagai multi media.

a. Hakikat Media

Media berasal dari bahasa latin merupakan jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. *Association For Educational Communications And Technology (AECT) 1977*,¹⁴ yaitu organisasi yang bergerak dalam bidang teknologi komunikasi dan pendidikan. Mendefinisikan, media adalah segala bentuk yang dapat digunakan untuk menyalurkan informasi, menurutnya berbagai bentuk yang dapat digunakan

¹⁴ Ahmad Rohani, *Media Instruksional Edukatif* (Jakarta: Rineka Cipta, 1997). h.2

untuk menyampaikan informasi dapat dikategorikan sebagai media. Dalam belajar diperlukan media untuk menyalurkan pesan pembelajaran yang ingin disampaikan.

Donald P. Ely & Vemom S. Geralch¹⁵ menyatakan media ada dua bagian, yaitu sempit dan luas. Arti sempit, bahwa media itu berwujud: foto alat mekanik dan eletronik yang digunakan untuk menangkap, memproses serta menyampaikan infromasi. Arti luas, yaitu: kegiatan yang dapat menciptakan suatu kondisi, sehingga memungkinkan peserta didik dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap yang baru banyak hal disekitar siswa yang dapat dijadikan media dalam proses belajar.

Briggs (1970)¹⁶ berpendapat bahwa media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar. Berbeda dengan pendapat diatas yang mengemukakan media yang berupa segala hal yang ada disekitar, Briggs berpendapat bahwa media lebih berbentuk suatu alat fisik yang dapat menyajikan pesan. Pendapat tersebut menimbulkan gambaran bahwa media adalah berbentuk benda nyata yang memang dibuat untuk belajar.

Dari uraian tersebut dapat diketahui bahwa media merupakan segala sesuatu yang menjadi perantara atau pengantar dalam menyampaikan pesan

¹⁵ Ibid. h. 2

¹⁶ Ibid. h. 2

atau informasi dari sumber kepada penerima. Pesan tersebut dapat berupa ide, gagasan, ataupun pendapat.

Penggunaan media dalam pembelajaran tentunya tidak bermaksud mengganti cara mengajar yang baik, melainkan untuk melengkapi dan membantu pengajar dalam menyampaikan materi pembelajaran. Dalam hal ini pengajar berupaya untuk menampilkan rangsangan yang dapat diproses dengan berbagai indera. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima dan mengolah informasi semakin besar informasi tersebut dimengerti dan dapat dipertahankan dalam ingatan. Dengan demikian siswa diharapkan akan menerima dan menyerap dengan mudah dari pesan-pesan dalam materi yang disajikan melalui media.

b. Hakikat Media Audio Visual (Video)

Media audio visual (video) merupakan salah satu jenis media, karena media inilah yang sudah banyak dikembangkan untuk keperluan pembelajaran. Video sebagai media audio-visual yang menampilkan gerak semakin lama semakin populer dalam masyarakat.

Pesan yang disajikan bisa bersifat fakta (kejadian/peristiwa penting, berita) maupun fiktif (seperti cerita) dan biasa bersifat normatif, edukatif, dan instruksional. Briggs memberikan pengertian tentang media video adalah

suatu alat fisik yang dapat menyajikan pesan yang merangsang sesuai dengan pelajaran.¹⁷

Media audio-visual (video) merupakan suatu sistem yang dalam penggunaannya sebagai peralatan pemutar ulang (*playback*) dan suatu program (rekaman), terdiri dari video, tape, recorder, video kaset, dan layar monitor. VTR mempunyai banyak jenis baik mengenai sistem scan, ukuran pita yang dipergunakan maupun kemasan dari pita itu sendiri. Digunakan untuk keperluan broadcast atau pendidikan.¹⁸

Dari uraian tersebut dapat disampaikan bahwa media audio visual (video) merupakan media yang menyajikan materi yang berbentuk gambar disertai dengan suara, selain itu media audio visual (video) merupakan unsur pembawa hiburan bagi siswa sehingga dapat menarik perhatian dalam belajar.

Setiap media yang digunakan dalam pembelajaran mempunyai kelebihan dan kekurangan. Menurut Arief S. Sadiman kelebihan media pembelajaran audio visual adalah :

1. dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya

¹⁷ Ahmad Rohani, Media Instruksional Edukatif (Jakarta: Rineka Cipta, 1997). h.2

¹⁸ Arief S. Sadiman, Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, Pemanfaatannya. (Jakarta. PT. Grafindo Persada, 2007) h. 287

2. dengan alat perekam video sejumlah besar penonton dapat memperoleh informasi
3. demonstrasi yang sulit bisa dipersiapkan dan direkam sebelumnya
4. menghemat waktu dan rekaman dapat diulang berkali-kali
5. ruangan tidak perlu digelapkan untuk menyajikan
6. keras lemah suara yang ada dapat diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar yang akan di dengar
7. gambar proyeksi bisa dibekukan untuk diamati dengan seksama, sehingga pengajar bisa mengatur dimana ia akan menghentikan gambar tersebut.¹⁹

Kelebihan yang telah disebutkan dapat direalisasikan dengan peran aktif pengajar dalam menacapai proses pembelajaran yang efektif.

Dari uraian yang telah disebutkan juga dapat diambil kesimpulan, bahwa dengan kelebihan yang ada di dalam media audio-visual (video) sebagai gambar bergerak dapat membantu daya tarik siswa dengan gambar yang menampilkan keadaan realita yang menggunakan animasi. Sehingga dapat menambah keterampilan belajar.

¹⁹ Ibid. h. 74

Disamping mempunyai kelebihan, media audio-visual (video) juga memiliki kelemahan yaitu:

1. kurang mampu menampilkan dari objek yang disesuaikan secara sempurna
2. memerlukan peralatan yang mahal.²⁰

Dengan melihat kelemahan dari media audio-visual (video) tersebut, hendaknya dapat memberikan solusi yang tepat dalam mengatasinya proses pembelajaran yaitu dengan cara memodifikasi alat penggunaan media audio visual (video) seperti menggunakan komputer atau laptop. Perlu diingat bahwa media audio visual (video) itu merupakan alat bantu atau sarana dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Jadi intinya komunikasi pengajar dan siswa merupakan elemen penting dalam kegiatan belajar mengajar, sehingga umpan balik dari penggunaan media dapat tercapai.

Pembelajaran dengan menggunakan media audio visual (video) memberi keuntungan kepada siswa melalui indera ganda yakni, indera pandang dan indera dengar. Para ahli memiliki pandangan yang searah mengenai hal ini. Perbandingan perolehan dari hasil belajar melalui indera pandang dan indera dengar dari 90% hasil belajar seseorang diperoleh melalui indera

²⁰ Arief S. Sadiman, Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, Pemanfaatannya. (Jakarta. PT. Grafindo Persada, 2007) h. 74

pandang, dan hanya sekitar 5% indera dengar dan 5% lagi dengan indera lainnya (Baugh, 1986).²¹

2. Hakikat Latihan Progresif Distributif – Media Audio Visual

A. Media Audio Visual

Media Audio adalah media yang isi pesannya hanya diterima melalui indera pendengaran saja. Media audio berfungsi merekam dan memancarkan suara manusia, binatang, dll dan untuk tujuan interview. Media audio digunakan dalam pengembangan keterampilan-keterampilan mendengarkan untuk pesan-pesan lisan.²² Media audio adalah media yang penyampaiannya pesannya hanya dapat diterima oleh indera pendengaran. Pesan atau informasi yang akan disampaikan dituangkan ke dalam lambang-lambang auditif berupa kata-kata musik dan efek suara.

Media audio-visual adalah media yang dapat menampilkan unsur gambar (visual) dan suara (audio) secara bersamaan pada saat mengkomunikasikan pesan atau informasi. Media audio-visual terbagi menjadi dua macam, yakni :

(1) audiovisual murni yaitu baik unsur suara maupun unsur gambar berasal dari suatu sumber berupa video kaset

²¹ Ibid. h. 9

²² Rayanda Asyhar, Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran (Jakarta: Gaung Persada Press 2011) h.71

(2) audiovisual tidak murni yaitu unsur suara dan unsur gambarnya berasal dari sumber yang berbeda. Misalnya film bingkai suara yang unsur gambarnya berasal dari slides proyektor dan unsur suaranya berasal dari tape recorder.²³

Penggunaan media audiovisual disini menggunakan video latihan sepak bola dan beberapa video keahlian menggiring bola yang ditayangkan terhadap pemain ssb Villa 2000 U-12 yang mengikuti sesi latihan rutin untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Beberapa urutan diantaranya :

- a. Ball feeling
- b. Menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar, dan bagian bawah kaki
- c. Video yang menyajikan beberapa model latihan menggiring bola

Audio dalam sistem komunikasi bercirikan video, sinyal elektrik digunakan untuk membawa bunyi. Istilah ini juga biasa digunakan untuk menerangkan sistem-sistem yang berkaitan dengan proses perekaman dan transmisi pembawa bunyi, amplifier dan lainnya. Audio-visual juga dapat menjadi media komunikasi. Penyebutan audio-visual sebenarnya mengacu pada indera yang menjadi sasaran dari media tersebut. Media audio-visual

²³ Ibid, h.73

mengandalkan indera pendengaran dan penglihatan dari khalayak sasaran (penonton). Sebagai media dokumentasi tujuan yang lebih utama adalah mendapatkan fakta dari suatu peristiwa. Sedangkan sebagai media komunikasi, sebuah produk audio-visual melibatkan lebih banyak elemen media dan lebih membutuhkan perencanaan agar dapat mengkomunikasikan sesuatu. Film cerita, iklan, media pembelajaran adalah contoh media audio-visual yang lebih menonjolkan fungsi komunikasi. Karena melibatkan banyak elemen media, maka produk media audio-visual yang diperuntukkan sebagai media komunikasi kini sering disebut sebagai multi media.

a. Hakikat Media

Media berasal dari bahasa latin merupakan jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. *Association For Educational Communications And Technology (AECT) 1977*,²⁴ yaitu organisasi yang bergerak dalam bidang teknologi komunikasi dan pendidikan. Mendefinisikan, media adalah segala bentuk yang dapat digunakan untuk menyalurkan informasi, menurutnya berbagai bentuk yang dapat digunakan untuk menyampaikan informasi dapat dikategorikan sebagai media. Dalam belajar diperlukan media untuk menyalurkan pesan pembelajaran yang ingin disampaikan.

²⁴ Ahmad Rohani, Media Instruksional Edukatif (Jakarta: Rineka Cipta, 1997). h.2

Donald P. Ely & Vemom S. Geralch²⁵ menyatakan media ada dua bagian, yaitu sempit dan luas. Arti sempit, bahwa media itu berwujud: foto alat mekanik dan elektronik yang digunakan untuk menangkap, memproses serta menyampaikan informasi. Arti luas, yaitu: kegiatan yang dapat menciptakan suatu kondisi, sehingga memungkinkan peserta didik dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan dan sikap yang baru banyak hal disekitar siswa yang dapat dijadikan media dalam proses belajar.

Briggs (1970)²⁶ berpendapat bahwa media adalah segala alat fisik yang dapat menyajikan pesan serta merangsang siswa untuk belajar. Berbeda dengan pendapat diatas yang mengemukakan media yang berupa segala hal yang ada disekitar, Briggs berpendapat bahwa media lebih berbentuk suatu alat fisik yang dapat menyajikan pesan. Pendapat tersebut menimbulkan gambaran bahwa media adalah berbentuk benda nyata yang memang dibuat untuk belajar.

Dari uraian tersebut dapat diketahui bahwa media merupakan segala sesuatu yang menjadi perantara atau pengantar dalam menyampaikan pesan atau informasi dari sumber kepada penerima. Pesan tersebut dapat berupa ide, gagasan, ataupun pendapat.

²⁵ Ibid. h. 2

²⁶ Ibid. h. 2

Penggunaan media dalam pembelajaran tentunya tidak bermaksud mengganti cara mengajar yang baik, melainkan untuk melengkapi dan membantu pengajar dalam menyampaikan materi pembelajaran. Dalam hal ini pengajar berupaya untuk menampilkan rangsangan yang dapat diproses dengan berbagai indera. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima dan mengolah informasi semakin besar informasi tersebut dimengerti dan dapat dipertahankan dalam ingatan. Dengan demikian siswa diharapkan akan menerima dan menyerap dengan mudah dari pesan-pesan dalam materi yang disajikan melalui media.

b. Hakikat Media Audio Visual (Video)

Media audio visual (video) merupakan salah satu jenis media, karena media inilah yang sudah banyak dikembangkan untuk keperluan pembelajaran. Video sebagai media audio-visual yang menampilkan gerak semakin lama semakin populer dalam masyarakat.

Pesan yang disajikan bisa bersifat fakta (kejadian/peristiwa penting, berita) maupun fiktif (seperti cerita) dan biasa bersifat normatif, edukatif, dan instruksional. Briggs memberikan pengertian tentang media video adalah suatu alat fisik yang dapat menyajikan pesan yang merangsang sesuai dengan pelajaran.²⁷

²⁷ Ahmad Rohani, Media Instruksional Edukatif (Jakarta: Rineka Cipta, 1997). h.2

Media audio-visual (video) merupakan suatu sistem yang dalam penggunaannya sebagai peralatan pemutar ulang (*playback*) dan suatu program (rekaman), terdiri dari video, tape, recorder, video kaset, dan layar monitor. VTR mempunyai banyak jenis baik mengenai sistem scan, ukuran pita yang dipergunakan maupun kemasan dari pita itu sendiri. Digunakan untuk keperluan broadcast atau pendidikan.²⁸

Dari uraian tersebut dapat disampaikan bahwa media audio visual (video) merupakan media yang menyajikan materi yang berbentuk gambar disertai dengan suara, selain itu media audio visual (video) merupakan unsur pembawa hiburan bagi siswa sehingga dapat menarik perhatian dalam belajar.

Setiap media yang digunakan dalam pembelajaran mempunyai kelebihan dan kekurangan. Menurut Arief S. Sadiman kelebihan media pembelajaran audio visual adalah :

1. dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya
2. dengan alat perekam video sejumlah besar penonton dapat memperoleh informasi
3. demonstrasi yang sulit bisa dipersiapkan dan direkam sebelumnya

²⁸ Arief S. Sadiman, Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, Pemanfaatannya. (Jakarta. PT. Grafindo Persada, 2007) h. 287

4. menghemat waktu dan rekaman dapat diulang berkali-kali
5. ruangan tidak perlu digelapkan untuk menyajikan
6. keras lemah suara yang ada dapat diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar yang akan di dengar
7. gambar proyeksi bisa dibekukan untuk diamati dengan seksama, sehingga pengajar bisa mengatur dimana ia akan menghentikan gambar tersebut.²⁹

Kelebihan yang telah disebutkan dapat direalisasikan dengan peran aktif pengajar dalam menacapai proses pembelajaran yang efektif.

Dari uraian yang telah disebutkan juga dapat diambil kesimpulan, bahwa dengan kelebihan yang ada di dalam media audio-visual (video) sebagai gambar bergerak dapat membantu daya tarik siswa dengan gambar yang menampilkan keadaan realita yang menggunakan animasi. Sehingga dapat menambah keterampilan belajar.

Disamping mempunyai kelebihan, media audio-visual (video) juga memiliki kelemahan yaitu:

1. kurang mampu menampilkan dari objek yang disesuaikan secara sempurna

²⁹ Ibid. h. 74

2. memerlukan peralatan yang mahal.³⁰

Dengan melihat kelemahan dari media audio-visual (video) tersebut, hendaknya dapat memberikan solusi yang tepat dalam mengatasinya proses pembelajaran yaitu dengan cara memodifikasi alat penggunaan media audio visual (video) seperti menggunakan komputer atau laptop. Perlu diingat bahwa media audio visual (video) itu merupakan alat bantu atau sarana dalam mencapai tujuan pembelajaran.

Jadi intinya komunikasi pengajar dan siswa merupakan elemen penting dalam kegiatan belajar mengajar, sehingga umpan balik dari penggunaan media dapat tercapai.

Pembelajaran dengan menggunakan media audio visual (video) memberi keuntungan kepada siswa melalui indera ganda yakni, indera pandang dan indera dengar. Para ahli memiliki pandangan yang searah mengenai hal ini. Perbandingan perolehan dari hasil belajar melalui indera pandang dan indera dengar dari 90% hasil belajar seseorang diperoleh melalui indera pandang, dan hanya sekitar 5% indera dengar dan 5% lagi dengan indera lainnya (Baugh, 1986)³¹.

B. Metode Latihan Progresif Distributif

Menurut kamus besar bahasa Indonesia, metode dapat diartikan sebagai suatu cara, proses yang teratur dan berpikir dengan baik-baik untuk

³⁰ Arief S. Sadiman, Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, Pemanfaatannya. (Jakarta. PT. Grafindo Persada, 2007) h. 74

³¹ Ibid. h. 9

mencapai maksud dalam ilmu pengetahuan dan sebagainya, atau cara yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Sedangkan latihan merupakan suatu proses yang sistematis dari suatu kegiatan berlatih atau melakukan kerja, yang pelaksanaannya dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari kian bertambah beban latihan atau pekerjaannya.

Dengan demikian latihan adalah merupakan suatu proses yang disengaja yang menjadikan orang untuk dapat berlatih atau mengubah lingkungan sehingga dapat memberikan kemudahan-kemudahan kepada orang lain untuk berlatih. Winarno mengemukakan pengertian dan fungsi metode. "Metode adalah cara yang di dalam fungsinya merupakan alat untuk mencapai tujuan. Hal ini berlaku baik bagi pelatih (metode melatih) maupun bagi atlet (metode berlatih). Makin baik metode itu, makin efektif pula pencapaian tujuan."³²

Prestasi tidak akan didapat dalam waktu yang singkat, untuk dapat mencapai prestasi dibutuhkan kerja keras dan semangat yang tinggi. Diantaranya ialah melalui proses latihan, adapun pengertian latihan menurut Harsono adalah proses yang sistematis daripada berlatih atau bekerja secara

³² Surakhmad Winarno, Pengantar Belajar Mengajar, (Bandung, Transito, 1994) h. 66

berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban atau latihannya³³.

“Menurut Harsono sistematis adalah berencana menurut jadwal menurut pola dan sistem tertentu, metodelah, dari mudah ke sukar latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi kian hari maksudnya ialah setiap kali, secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti harus setiap hari.”³⁴

Oleh karena itu dalam pemberian metode latihan harus secara teratur dan sistematis, mulai dari gerakan yang mudah hingga yang sulit, lalu beban latihan yang semakin meningkat secara periodik. Sebagai pelatih harus merencanakan dan menerapkan program latihan yang benar agar tidak merusak kondisi atlet.

Latihan yang berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin bertambah akan memberikan gerakan pada alat-alat tubuh, dimana sebagai

³³ Harsono, *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, (Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud 1998) h. 101

³⁴ *Ibid*, h. 101

aspek penyesuaian dari alat-alat tersebut mendapatkan hasil prestasi yang lebih baik pula.

Latihan pada pelaksanaannya perlu memperhatikan prinsip-prinsip latihan, hal ini bertujuan agar hasil yang diproses secara sistematis tersebut dapat dicapai dengan optimal.

Suharno berpendapat prinsip-prinsip latihan adalah :

- a. Latihan harus sepanjang tahun tanpa terseling (kontinyu) : Perlu adanya beban latihan sepanjang tahun terus menerus secara teratur, terarah dan kontinyu, supaya prestasi tetap tinggi dan meningkat.
- b. Kenaikan beban latihan beban teratur : Untuk menjaga agar tidak terjadi *over training* dan proses adaptasi atlet terhadap beban latihan akan terjamin keteraturannya dan daya adaptasi organisme atlet ada keterbatasannya.
- c. Prinsip stres/tekanan (*overload*) : Menimbulkan kelelahan anatomis dan fisiologis organisme atlet beradaptasi terhadap kelelahan akibat beban latihan tersebut, seterusnya atlet akan mengalami kenaikan kemampuan.
- d. Prinsip Individual (perorangan) : Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkat kemampuan.

- e. Prinsip *interval training* (selang) : Latihan yang bersifat harian, mingguan, bulanan, tahunan yang berguna untuk pemulihan fisik dan mental atlet dalam menjalankan latihan.
- f. prinsip spesialisasi : Latihan harus memiliki ciri dan bentuk yang khas dan sesuai dengan cabang olahraga yang ditangani
- g. Prinsip pengulangan (*repetition*) : Untuk mengotomatisasi penguasaan unsur gerak fisik, teknik, taktik, dan keterampilan yang benar atlet harus melakukan latihan berulang-ulang dengan frekuensi sebanyak-banyaknya secara kontinyu.
- h. Prinsip nutrisi : Sangat penting penjagaan keseimbangan gizi makanan yang masuk dalam tubuh dengan tenaga yang dikeluarkan saat kerja keras berlatih/bertanding olahraga prestasi.
- i. Prinsip latihan *extensive and intensive* : Beban latihan yang diberikan kepada atlet memiliki volume, intensitas, waktu, dan frekuensi.
- j. Prinsip penyempurnaan menyeluruh : Atlet sebagai kesatuan jiwa dan raga yang utuh, dalam usaha meningkatkan kualitas atlet untuk mencapai prestasi puncak (juara) diusahakan secara serempak, selaras, dan seimbang³⁵.

³⁵ Suharno, Metodologi Pelatihan, (Jakarta: KONI PUSAT, 1993) h. 7-15

Dengan adanya prinsip dasar dalam melaksanakan kegiatan latihan maka pelatih harus memiliki kemampuan untuk merencanakan program latihan secara sistematis yang memiliki tujuan yang jelas serta dapat diukur dari suatu program latihan tersebut.

a. Hakikat Metode Latihan *Progresif*

Metode latihan progresif yaitu yang digunakan oleh Singer dalam belajar keterampilan gerak, yang dimaksud adalah melakukan latihan secara terus menerus tanpa ada selang waktu istirahat.³⁶ Sedangkan Richard Megill mengatakan bahwa latihan progresif adalah bentuk suatu latihan dimana jumlah atau lamanya waktu istirahat yang diberikan di sela-sela latihan sangat pendek atau tidak ada sama sekali. Dengan kata lain latihan tersebut relatif dilaksanakan terus menerus.³⁷ Berdasarkan beberapa teori tersebut, maka yang dimaksud dengan metode latihan progresif dalam penelitian ini adalah perencanaan penyajian latihan yang disusun dengan menggunakan teknik melatih secara terus menerus atau teknik melatih dengan memberikan kegiatan-kegiatan latihan yang harus dilakukan secara berkesinambungan. Kesempatan untuk beristirahat tetap diberikan, namun waktunya singkat bila dibandingkan dengan waktu dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas latihan tersebut.

³⁶ Robert Singer N, *Motor Learning and Human Performance* (New York: Mc Millan Publishing Company, Inc. 1980) h. 419

³⁷ Richard Magill, *Motor Learning and Applications* (Iowa; WM. C. Brown Publisher. 1980) h.270

b. Hakikat Metode Latihan Distributif

Metode latihan distributif diterjemahkan dari istilah *distributed practice* yaitu istilah yang digunakan oleh Singer, untuk menyebut suatu bentuk kegiatan latihan yang dalam pelaksanaan latihannya atau kegiatan tersebut dibagi-bagi atau diselingi beberapa waktu istirahat.³⁸

Schmidt mendefinisikan bahwa latihan distributif adalah suatu bentuk latihan dimana kegiatan latihan tersebut dibagi-bagi oleh sejumlah waktu istirahat. Waktu yang dipergunakan untuk istirahat sama atau lebih lama daripada waktu melakukan satu bagian dari kegiatan latihan tersebut.³⁹

Berdasarkan beberapa teori yang telah dikemukakan tersebut, maka yang dimaksud dengan latihan distributif dalam penelitian ini adalah latihan yang disusun dengan menggunakan teknik membagi satu paket tugas gerak (latihan) menjadi beberapa bagian kegiatan. Untuk melaksanakannya diantara bagian-bagian kegiatan latihan diberikan waktu istirahat. Yang lamanya sama atau lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan untuk melakukan satu bagian dari bagian kegiatan tersebut.

Tugas gerak dan selang waktu istirahat dapat dilakukan secara progresif maupun linier. Maksud progresif adalah peningkatannya dari satu tugas gerak ke tugas berikutnya, termasuk waktu istirahat diantara tugas

³⁸ Robert Singer N, *Ibid.* h. 419

³⁹ A. Richard Schmidt, *Motor Skill Acquisition* (New Jersey, Practice Hall. Inc. 1986) h. 74

gerak. Sedangkan linier adalah tetap melaksanakan tugas gerak maupun waktu istirahatnya.

c. Metode Latihan Progresif Distributif

Dikaitkan dengan penggunaan waktu dalam proses latihan, metode latihan yang dapat dipilih adalah latihan progresif dan latihan distributif. Latihan progresif dijelaskan dengan tidak adanya waktu istirahat diantara ulangan. Misalnya, jika tugas latihan adalah 30 menit, tugas itu akan diselesaikan tanpa istirahat. Sedangkan dengan latihan distributif tugas tersebut diselesaikan dengan cara membagi menjadi beberapa bagian, setiap bagian diselingi istirahat.

Tidak selamanya kedua metode tadi dapat dibedakan secara tegas. Patokannya adalah latihan yang progresif biasanya mengurangi waktu istirahat diantara latihan atau ulangan, sedangkan latihan distributif mempunyai istirahat lebih panjang diantara waktu-waktu latihan atau ulangan. Perbedaan nyata dari kedua latihan tersebut adalah pengaruh rasa capai terlebih pada metode progresif. Akibatnya akan menurunkan penampilan pada ulangan penampilan seri latihan berikutnya dan mungkin malah mengganggu proses.

3. Hakikat Menggiring Bola

Kemampuan adalah suatu ilmu yang diberikan dan dapat dikembangkan sesuai bidangnya⁴⁰. Dalam sepakbola kemampuan adalah suatu ilmu atau kemampuan individu dalam bermain bola yang tertanam dan konsisten akibat proses latihan yang berlangsung lama dan telah menjadi kebiasaan atau otomatisasi pada diri seorang pemain sepakbola. Ada beberapa macam kemampuan dasar dalam sepakbola seperti *stopball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Khusus dalam *dribbling* pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena *dribbling* sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola.

Menurut Sugiyatno kemampuan gerak dasar adalah kemampuan untuk melakukan gerakan secara efektif dan efisien. Keterampilan gerak merupakan perwujudan dari kualitas dan kontrol tubuh dalam melakukan gerak. Kemampuan gerak diperoleh melalui proses belajar yaitu dengan cara memahami dan melakukan gerakan berulang-ulang dengan kesadaran pikir akan benar tidaknya gerakan yang telah dilakukan⁴¹. Kemampuan *dribbling* sangat penting dimiliki oleh usia 12 tahun untuk melakukan gerakan secara

⁴⁰ <http://hakikatkemampuan.blogspot.com/2011/03/hakikat-sebuah-kemampuan.html?> Di unduh pada hari Selasa 20 Oktober 2015 Pukul 21.00 WIB

⁴¹ <http://digilib.unnes.ac.id/collect/skripsi/index/asso.doc.pdf> / diunduh pada hari Selasa 20 Oktober 2015 pukul 22.00 WIB

efektif dan efisien serta sebagai dasar skill yang wajib dimiliki dan dikuasai oleh setiap anak. Dengan demikian anak dapat melakukan suatu gerakan dengan benar dan cepat dalam hal pengambilan keputusan tanpa harus melakukan gerakan yang sia-sia.

Dribbling diambil dari kata *dribble* yang artinya giring, di dalam teknik sepakbola yang dimaksud *dribble* adalah menggiring bola. *Dribbling* bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan seseorang pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan yang maju ke ruang yang terbuka.⁴² *Dribbling* dapat menggunakan berbagai bagian kaki *inside*, *outside*, *instep*, dan *sole* untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. Menurut beberapa orang mengatakan lebih sebagai seni daripada kemampuan dalam bermain sepakbola. Seorang pemain dapat mengembangkan gaya dan kreatifitas selama tetap mencapai tujuan utama yaitu melewati lawan sambil mengawasi bola.

Pelaksanaan *dribbling* pada anak usia 12 tahun masih hanya menggiring dengan punggung kaki dan menggunakan kaki bagian dalam atau kaki bagian luar untuk menghentikan bola dan merubah arah.

Dalam permainan sepak bola keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting dan mutlak harus dikuasai

⁴² Joseph A. Luxbacher, Sepakbola (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1997) h. 47

oleh setiap pemain. Menurut B. Edward Rhantoknam menggiring bola adalah membawa bola dengan cepat ke depan dengan passing-passing pendek dari kedua kaki silih bergantian.⁴³

Sepak bola modern dilakukan dengan keterampilan lari dan operan bola dengan gerakan-gerakan yang sederhana disertai dengan kecepatan dan ketepatan.

Menggiring bola diartikan dengan lari menggunakan kaki mendorong agar bola bergulir terus menerus diatas tanah. Menggiring bola hanya dilakukan pada saat-saat yang menguntungkan saja, yaitu bebas dari lawan. Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian yang dipergunakan untuk menendang bola.⁴⁴

Dribbling atau menggiring adalah cara pemain menjaga bola dalam posisinya. Kemampuan menggiring bola merupakan salah satu keterampilan yang penting dan mutlak harus dimiliki oleh setiap pemain pada saat membawa bola dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap berguling dekat dengan kita, jauh dari kaki lawan

⁴³ B. Edward Rahantoknam, Permainan sepak bola (Jakarta : FPOK IKIP Jakarta, 1986), h. 5

⁴⁴ <http://www.wikipediaolahraga.com>

dan biasanya gerakan *dribbling* sering diikuti atau dibumbui dengan gerakan tipu atau mengelabui lawan.

Itu sebabnya keterampilan dasar *dribbling* sangat sering dilakukan atau dipergunakan, karena dengan *dribbling* seorang pemain dapat melewati lawannya. Pemain melakukan *dribbling* dapat sambil berlari, karena lawan terus akan tertuju pada gerakan kita seorang lawan akan terus membayangi kita lebih dari satu lawan, artinya bahwa kita harus dapat melakukan *dribbling* yang baik agar tidak dapat direbut lawan pada saat kawan kita tidak memiliki ruang bebas untuk kita memberikan umpan.

Keterampilan *dribbling* kembali pada praktek penguasaan bola dan kecepatan. Ketika kita sudah menguasai teknik ini, kita akan memiliki kepercayaan untuk melewati lawan, yakinkan kita untuk berlatih dengan kedua kaki.

Dalam buku Bobby Charlton, banyak pelatih-pelatih mengatakan :

- a. memiliki waktu yang tepat dan menenpatkan pada titik yang benar agar dapat terus melakukan *dribbling*

- b. kembangkan kepercayaan untuk masuk dengan pemain, sehingga kita sudah menggiring gerakan mereka, mereka akan kesulitan untuk memutar atau membaikan badan.⁴⁵

Gerakan *dribbling* seperti berlari dengan bola dibawah penguasaan yang berbelok-belok maupun lurus. *Dribbling* bagaimana cara pemain menjaga bola dalam posisinya.⁴⁶ “sebagaimana Bryan Robson mengatakan dalam bukunya bahwa seorang pemain menggunakan kemampuannya untuk memperdaya lawan dan harus percaya diri ketika untuk *mendribbling* melewati pemain bertahan karena bila gagal tetntu serangan juga akan gagal.”

Bryan Robson memberikan tips dalam bukunya :

- a. “Belajar menutup kendali melalui *running with the ball* dengan rintangan, menjaga bola pada kaki dengan jangan menyentuh tanda yang yang ada. Percepat langkahmu agar lebih baik hingga kamu dapat berlari jarak pendek.
- b. Ingat bahwa untuk melewati lawanmu, bola harus tetap ada di bawah penguasaanmu. Kamu hanya menunggu dan melakukan gerakan membingungkan dan membosankan lawanmu.

⁴⁵ Bobby Charlton, Soccer Skill and Techniques, (BCCS, In Association with the Bobby Charlton)

⁴⁶ Bryan Robson, Soccer Skills Bryan Robson, (England : Manchester United) h.26

- c. Memperbanyak keterampilan melalui menonton bintang-bintang dalam bereaksi. Mencoba melihat bagaimana mereka membohongi lawannya, dan kembangkan *skill* itu sebagai dari permainan.
- d. jalan yang mudah untuk melewati lawan adalah dengan mendorong bola dan melewatinya dan berlari. Tetapi ingat bahwa kamu adalah bagian dari tim dan pemain lain mungkin lebih mendukung didepan tanpa harus di dribbling.⁴⁷

Untuk dapat menggiring bola dengan baik, badan harus fleksibel dan memiliki keseimbangan. Untuk mengembangkan teknik ini, giring bola dengan gerakan zig-zag. Ada bermacam-macam teknik *dribbling* bola dalam permainan sepakbola pada umumnya dibedakan atas bidang perkenaan bola dengan kaki.

Dari uraian macam-macam menggiring bola yang dikemukakan oleh Remmy Muchtar yaitu :

1. Menggiring bola dengan kaki bagian dalam, yang harus diperhatikan yaitu :

- mata
- kepala dan badan ada di atas bola

⁴⁷ Ibid, h.26

- bola didorong dengan bagian dalam kaki dan tetap dalam jarak penguasaan
- bola bila didorong kedepan dalam kaki dan tetap dalam jarak penguasaan
- bola didorong ke depan dalam garis lurus
- posisi badan berada antara bola dan lawan



Gambar 2.1 Gerakan menggiring bola dengan kaki bagian dalam

Sumber : Dokumentasi Peneliti

2. menggiring bola dengan menggunakan bagian kaki luar, yang harus diperhatikan yaitu :

- mata melihat pada bola
- kepala dan badan ada di atas bola
- bola disentuh ke depan dalam garis lurus, dengan kaki bagian luar

- kaki yang digunakan mendorong bola putar ke dalam, sehingga bagian kaki yang menyentuh bola adalah bagian kaki dekat sekeliling
- langkah dengan lari bola tidak boleh terhalang
- Jarak bola tetap berada dalam penguasaan pemain
- posisi badan berada diantara bola dan lawan



Gambar 2.2 Gerakan menggiring bola dengan kaki bagian luar

Sumber : Dokumentasi Peneliti

3. menggiring bola dengan punggung kaki, yang harus diperhatikan yaitu:

- mata melihat pada bola
- kepala dan badan ada di atas bola
- bola disentuh kedepan dengan punggung kaki
- ujung kaki yang menyentuh bola menghadap ke tanah
- langkah-langkah dalam lari pendek-pendek
- jarak bola tetap berada dalam penguasaan permainan

- posisi badan berada diantara bola dan lawan



Gambar 2.3 Gerakan menggiring bola dengan punggung kaki

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Kemampuan seseorang pemain dapat terlihat ketika dalam suatu pertandingan dimana situasinya sudah ada tekanan dari lawan, dan sudah memperhitungkan masalah pengambilan keputusan dalam berbagai situasi yang selalu berubah-ubah. Dan mampu keluar dari tekanan tersebut dengan benar. Kemampuan dasar merupakan *skill* yang paling besar dalam melakukan sesuatu aktifitas olahraga terutama sepakbola. Hal ini disebabkan kemampuan seseorang mengalami proses pendewasaan, pemain tersebut sudah mampu beradaptasi dengan program latihan ke tahap yang lebih tinggi dengan metode pengajaran yang baik

Sejak usia dini anak harus dilatih mengenai kemampuan dasar sepakbola, karena kemampuan dasar sangat penting dikuasai pemain sepakbola. Terlebih jika sudah diberikan pada anak usia dini sehingga pada saat beranjak dewasa, anak dapat beradaptasi dengan mudah ke tahap

latihan yang lebih tinggi. Penguasaan sesuatu gerak kemampuan dapat diperoleh melalui belajar gerak motorik (*motor learning*) atau belajar motorik.

Belajar gerak motorik dapat dibagi tiga fase yaitu :

- a. Fase kognitif, pemain diberikan informasi atau pengetahuan tentang materi yang akan dilakukan dan dipelajari.
- b. Fase asosiasi, selain pemain mengetahui dan mengerti, kemudian memulai dengan rencana gerakan dan langsung dipraktikkan agar memantapkan rangkaian dalam sistem materi pembelajaran.
- c. Fase otonom, pemain telah mencapai rangkaian gerakan melalui latihan yang berulang-ulang, tentunya dengan gerakan yang sempurna sehingga menjadi otomatisasi⁴⁸

Untuk mendapatkan *skill* yang baik, anak harus belajar secara mendalam. Dengan ketiga fase tersebut diatas setiap orang dalam mempelajari tentang keterampilan gerak maka akan melewati fase kognitif, asosiatif, otomatisasi. Kemudian untuk mempelajari keterampilan sepakbola, ketiga fase tersebut harus dijadikan metode dalam melatih anak usia 12 tahun agar dapat mengatasi situasi yang berubah-ubah dalam sepakbola

⁴⁸ Rusli Lutan, Belajar Motorik Pengantar Teori dan Metode (Jakarta, 1998) h. 305

4. Hakikat Villa 2000 U-12 Tahun

Cikal bakal VILLA 2000 berasal dari komunitas pencinta sepakbola di kompleks Villa Pamulang. Ketika itu nyaris setiap sore bapak-bapak kompleks dimotori Ferry Paulus, Asher Siregar, Gatot Ginandjar, Raymond Lesnusa, Rudi Darmawan, Rangga Novelan, Iwan Setiawan, dll selalu bermain bola di kompleks. Kegiatan sepakbola berkembang dan makin ramai. Membuat komunitas ini memberanikan diri mengikuti berbagai kompetisi open tournament dengan nama VILLA 2000.

Tiga tahun berjalan, kesibukan dan menuanya usia bapak-bapak membuat kejenuhan melanda. Saat itu di VILLA 2000 terdapat Iwan Setiawan, pelatih profesional yang sering membantu kegiatan tim. Dari pembicaraan ringan antar aktivis, muncullah ide brilian untuk membuat Sekolah Sepakbola. Oktober 2003, SSB VILLA 2000 resmi berdiri.

Ide SSB VILLA 2000 tak disangka berkembang pesat. Pengalaman Iwan Setiawan yang lama berguru di Belanda belajar pembinaan usia muda mulai diterapkan di SSB VILLA 2000. Dengan niat ikhlas dan ketekunan, SSB VILLA 2000 mulai berkembang dengan jumlah siswa ratusan dan berbagai prestasi di tingkat Jabodetabek.

Tahun 2006, VILLA 2000 memasuki era baru. Tuntutan akan pengelolaan yang lebih profesional, mendorong VILLA 2000 membentuk PT

VISI GALA 2000. Berdirinya badan hukum menandai pergeseran brand name dari “SSB VILLA 2000” menjadi “VILLA 2000 Football Academy”. Perubahan juga diikuti status klub. Dari klub amatir Pengcab menjadi Klub Sepakbola Utama (KSU) PSSI. Dimana VILLA 2000 merupakan klub mandiri yang mengikuti kompetisi nasional PSSI dari level Senior, Suratin dan Haornas.

Tak perlu menunggu lama, sepak terjang VILLA 2000 makin menggeliat. Tahun 2007, VILLA 2000 berhasil meraih Juara Piala Medco Nasional (Haornas). Lalu di 2008, VILLA 2000 berhasil menjadi Juara MUPC Indonesia dan MUPC Asia Pasifik di Malaysia. Prestasi ini membawa VILLA 2000 ke Piala Dunia Antar Klub Junior MUPC World Finals di Manchester. VILLA 2000 berkesempatan sejajar dengan klub dunia seperti Real Madrid, MU dan PSG. Prestasi Juara MUPC Indonesia diulangi lagi tahun 2009 dan 2010. Puncaknya di tahun 2011, VILLA 2000 berhasil merenggut lambang supremasi sepakbola junior tertinggi di Indonesia, yaitu Piala Suratin.

Berbagai prestasi tak membuat VILLA 2000 puas. Mimpi untuk menjadi klub profesional sejati terus dirajut. Saat ini tim utama VILLA 2000 adalah kontestan Divisi II PSSI, dimana berencana untuk promosi ke Divisi I musim depan. Berbagai inovasi kebijakan internal juga digelontorkan. Dimulai dengan pembuatan VILLA 2000 Training Ground yang kini menjadi lapangan latihan terbaik di Indonesia. Juga penajaman Coaching Curriculum, Development Test dan Rehabilitation Protocol.

VILLA 2000 adalah satu-satunya klub di Indonesia yang memiliki struktur pembinaan dari U10 hingga senior. Dimana seluruh tim berlatih dengan metode latihan yang sama, serta bermain dengan formasi dan playing style yang seragam. Menjadikan VILLA 2000 sebagai trendsetter pembinaan sepakbola Indonesia. VILLA 2000: The Future of The Game.

B. KERANGKA BERPIKIR

Metode latihan media audio visual progresif distributif adalah latihan yang dilaksanakan dengan cara menonton tayangan video tentang dribbling dalam sepakbola secara berulang-berulang selama 10 menit untuk memberikan gambaran kepada siswa bagaimana teknik dribbling sepakbola yang baik dan benar. Setelah menonton tayangan video tentang dribbling para siswa langsung menuju lapangan untuk mempraktekan apa yang mereka lihat dari video tersebut, mereka melakukan gerakan-gerakan setiap pertemuan latihan dan setiap pertemuan latihan tingkat kesulitannya bertambah dan diberikan jeda waktu istirahat yang singkat serta disesuaikan dengan kondisi latihan secara menyeluruh. Jika melihat karakteristik usia 12 tahun yang terbatas dalam konsentrasi latihan media audio visual progresif distributif bisa digunakan untuk memberika stimulus kepada siswa dalam hal pelaksanaan nantinya. Untuk melatih anak usia 12 tahun memang idealnya adalah satu bola satu anak, dengan begitu kesempatan bersentuhan dengan bola lebih banyak durasinya. Dengan meniru gerakan yang dilakukan berdasarkan video tutorial, para siswa mendapatkan keterampilan dan kemampuan baru akan diperoleh melalui fase tahapan belajar motorik.

Metode latihan progresif distributif media audio visual adalah latihan yang dilaksanakan dengan cara langsung melakukan gerakan dribbling yang dijelaskan oleh pelatih, setelah mereka melakukan gerakan dribbling,

kemudian para siswa diajak untuk menonton tayangan video tutorial dribbling selama 10 menit untuk memberikan penjelasan serta gambaran juga stimulus tentang gerakan dribbling yang mereka lakukan sebelumnya apakah mereka lakukan gerakan tersebut sudah benar atau masih banyak melakukan kesalahan. Dalam setiap pertemuan tingkat kesulitan akan bertambah dan diiringi dengan istirahat yang singkat serta disesuaikan dengan kondisi latihan secara menyeluruh. Dengan melakukan gerakan-gerakan dribbling yang dilakukan secara berulang-ulang berdasarkan kemampuan siswa dan juga tambahan tayangan video tutorial dribbling, para siswa mendapatkan keterampilan dan kemampuan baru akan diperoleh dengan fase tahapan belajar motorik.

Tabel 2.1**Kelebihan Dan Kekurangan Metode Latihan Media Audio Visual
Progresif Distributif**

Kelebihan	Kelemahan
<ul style="list-style-type: none">• Memberikan gambaran yang jelas kepada siswa• Memberikan stimulus kepada siswa• Meminimalisir kesalahan saat mendemonstrasikan gerakan• Siswa mendapat arahan yang jelas• Pembelajaran berpusat pada otak	<ul style="list-style-type: none">• Ketergantungan terhadap alat• Terpaku terhadap apa yang ada di video• Kemampuan siswa menjadi sama rata• Lebih mementingkan kuantitas daripada kualitas

Tabel 2.2
Kelebihan Dan Kekurangan Metode Latihan Progresif Distributif Media
Audio Visual

Kelebihan	Kelemahan
<ul style="list-style-type: none"> • Langsung turun menuju lapangan • Mengasah imajinasi siswa • Siswa belajar mengatasi masalah secara trial and error atau otodidak • Memperkuat perolehan pengetahuan yang baru bagi pembelajar • Mengasikkan individu yang memiliki kemampuan berpikir untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi 	<ul style="list-style-type: none"> • Ketergantungan terhadap alat • Campur tangan guru sangat sedikit • Mereka mengembangkan secara mandiri • Pemberian teori dianggap kurang penting

C. PENGAJUAN HIPOTESIS

1. Diduga metode Latihan Audio Visual Progresif Distributif dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain SSB Villa 2000 U-12
2. Diduga metode Latihan Progresif Distributif Audio Visual dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain SSB Villa 2000 U-12
3. Diduga metode latihan Audio Visual Progresif Distributif lebih efektif daripada Latihan Progresif Distributif Audio Visual yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain SSB Villa 2000 U-12

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui terjadi peningkatan Metode Latihan Media Audio Visual Progresif Distributif terhadap kemampuan menggiring bola pada anggota ssb Villa 2000 usia 12 tahun.
2. Untuk mengetahui terjadi peningkatan Metode Latihan Progresif Distributif Media Audio Visual terhadap kemampuan menggiring bola pada anggota ssb Villa 2000 usia 12 tahun.
3. Untuk mengetahui metode latihan mana yang lebih efektif antara Metode Latihan Media Audio Visual Progresif Distributif Dan Progresif Distributif Media Audio Visual terhadap kemampuan menggiring bola pada anggota ssb Villa 2000 usia 12 tahun.

B. Tempat Dan Waktu

1. Tempat Dan Waktu

Tempat pengambilan data yang digunakan adalah Lapangan SSB Villa 2000, Pamulang Tangerang Selatan

2. Waktu Penelitian

Waktu pengambilan data mulai tanggal 13 Agustus – 15 Oktober 2015

a. Tes Awal Menggiring bola

Tanggal : 13 Agustus 2015

Hari : Kamis

Waktu : 14.00 – 16.00 WIB

b. Latihan Media Audio Visual – Progresif Distributif Dan Progresif

Distributif – Media Audio Visual

Tanggal : 17 Agustus – 1 Oktober 2015

Hari : Senin dan Kamis

Waktu : 14.00 – 16.00 WIB

c. Tes Akhir Menggiring Bola

Tanggal : 15 Oktober 2015

Hari : Kamis

Waktu : 14.00 – 16.00 WIB

C. Metode Penelitian

Menurut Sugiono Eksperimen adalah perlakuan atau metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendali.⁴⁹

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan pre and post test design. Dalam penelitian ini mahasiswa diberikan tes sebelum dan sesudah perlakuan terhadap masing-masing kelompok.

Dengan tes awal ini diharapkan memperoleh data tentang kemampuan awal dari pemain sebelum diberikan perlakuan, sedangkan tes akhir dilakukan untuk mengetahui hasil akhir dari perlakuan yang telah diberikan.

Dalam hal ini peneliti menggunakan dua kelompok eksperimen A sebagai coba diberikan latihan Audio Visual Progresif dan kelompok eksperimen B sebagai kelompok latihan Progresif Distributif Audio Visual. Pola desain penelitiannya sebagai berikut :

$$R_1 \rightarrow O_1 - X_1 - O_2$$

$$R_2 \rightarrow O_1 - X_2 - O_2$$

⁴⁹ Sugiono, Metode Penelitian Kuantitatif (ALFABETA, 2010) h. 72

R_1 = Pengambilan sampel *total sampling*

R_2 = Pengambilan sampel *total sampling*

O_1 = Tes Awal

O_2 = Tes Awal

X_1 = Perlakuan metode latihan media audio visual progresif distributif

X_2 = Perlakuan metode latihan progresif distributif media audio visual

D. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk ditarik kesimpulannya.⁵⁰ Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah para anggota SSB Villa 2000 U-12 sebanyak 30 Orang.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah total dari seluruh jumlah populasi, yang diambil dari populasi dengan cara sedemikian rupa sehingga dapat di anggap

⁵⁰ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D, (Bandung: CV Alfabeta, 2011), h.177

mewakili seluruh anggota populasi.⁵¹ Sampel di dapat dari populasi yang berjumlah 30 orang siswa SSB Villa 2000 U-12, kemudian dilakukan teknik pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* yaitu mengambil keseluruhan dari sampel.⁵² Adapun yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 30 siswa berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu antara lain : anggota aktif SSB Villa 2000, laki-laki, dan berusia 12 tahun.

Adapun langkah-langkah dalam pembagian sampel adalah sebagai berikut :

- a. Mencatat nama nama anggota SSB Villa 2000 usia 12 tahun putra.
- b. Peneliti mengurutkan nama berdasarkan hasil tes awal.
- c. Peneliti membagi dua kelompok berdasarkan angka genap dan ganjil dengan menggunakan urutan hasil tes awal.

Kelompok X_2 : 2,4,6,8,10,12,14,16,18,20

Kelompok X_1 : 1,3,5,7,9,11,13,15,17,19

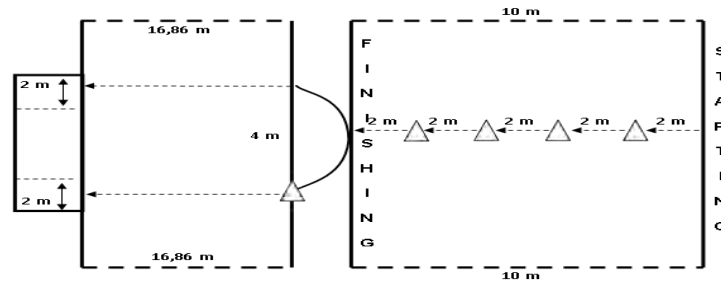
- d. Kelompok X_1 : Metode latihan media audio visual progresif distributif
Kelompok X_2 : Metode latihan progresif distributif audio visual

⁵¹ Jusuf Soewadji, Pengantar Metodologi Penelitian, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012), h.129

⁵² Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Bandung, Alfabeta, 2012), h.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan menggiring bola dalam penelitian ini adalah Skills Test Asian Football Confederation.



Gambar 3.1

Area Tes Menggiring Bola

Sumber : GoalNepal.com.<https://youtu.be/3VudtvjfoHo>

Alat dan pengukuran :

- ✓ Lapangan sepakbola
- ✓ Cone
- ✓ Marker
- ✓ Bola
- ✓ Stopwatch
- ✓ Alat tulis
- ✓ Peluit
- ✓ Meteran

NO	NAMA	HASIL TES

Tabel 3.2 Form Tes Penilaian Menggiring Bola

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini diambil dengan cara teste melakukan tes menggiring bola berdasarkan skill tes AFC. Peneliti menetapkan variable penelitian, yang terdiri dari 2 variabel, yaitu variable bebas yang dalam penelitian ini adalah metode latihan media audio visual progresif distributif dan metode latihan progresif distributif media audio visual dan variable terikat yaitu kemampuan menggiring bola.

Kemudian setelah peneliti menetapkan variable penelitian, peneliti membuat sumber data dan teknik pengukuran. Hasil tes kemampuan menggiring bola merupakan sumber data penelitian. Teknik pengukuran menggunakan tes kemampuan menggiring bola yang dilakukan anggota SSB Villa 2000 usia 12 tahun putra. Adapun pelaksanaan tesnya adalah

dengan melakukan pelaksanaan tes selama 2 kali yaitu tes awal dan tes akhir dan sebelum pelaksanaan tes dimulai atlet diberikan pemanasan selama 10 menit.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik uji-t perhitungan data untuk membandingkan tes awal dan tes akhir metode latihan Audio Visual Progresif Distributif dan Progresif Distributif Audi Visual dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Mencari nilai rata-rata (\bar{X}) dari setiap kelompok dengan rumus :

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

Arti tanda-tanda rumus diatas adalah :

\bar{x} = nilai rata –rata yang dicari

x = skor mentah

n = Jumlah sampel

Σ = jumlah dari

2. Mencari Uji-t dependent kedua metode dan simpang baku dari setiap kelompok data dengan menggunakan rumus :

$$d \text{ rata} = \frac{\sum d_1}{n}$$

$$\text{simpang baku (s)} = \sqrt{\frac{n \sum d^2 - (\sum d)^2}{n(n-1)}}$$

s = simpangan baku yang dicari

Σ = jumlah dari

d = nilai data mentah

n = jumlah sampel

3. Uji signifikan (Uji-t independent) perbedaan dua rata-rata satu pihak

Rumus uji-t :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$s_2 = \frac{(n_2 - 1) s^2 + (n^2 - 1) s^2}{n_a + n_b - 2}$$

Keterangan :

X_1 = rata-rata latihan Audi Visual Progresif Distributif

X_2 = rata-rata latihan Progresif Distributif Audio Visual

S_p = standar deviasi gabungan

S_a = standar deviasi latihan Audio Visual Progresif Distributif

S_b = standar deviasi latihan Progresif Distributif Audio Visual

N_a = banyaknya jumlah kelompok sampel latihan Audio Visual

N_b = banyaknya jumlah kelompok sampel latihan Progresif Distributif

$$DF = n_a + n_b - 2$$

H. Hipotesis Statistik

Untuk pengujian hipotesis nol (H_0) maka dirumuskan hipotesis statistik sebagai berikut :

$$1) H_0 : \mu A = 0$$

$$H_1 : \mu A \neq 0$$

$$2) H_0 : \mu B = 0$$

$$H_1 : \mu B \neq 0$$

$$3) H_0 : \mu A = \mu B$$

$$H_1 : \mu A > \mu B$$

Keterangan :

1. μA : adalah rata-rata latihan Audio Visual

μB : adalah rata-rata latihan Progresif Distributif

$H_0 : (\mu A = 0)$ Rata-rata hasil latihan Audio Visual Progresif Distributif sebelum latihan Audio Visual Progresif Distributif

$H_0 : (\mu B = 0)$ Rata-rata hasil latihan Progresif Distributif Audio Visual sebelum latihan Progresif Distributif Audio Visual

2. $H_0 : (\mu A = \mu B)$ Kedua rata-rata populasi adalah identik (rata-

rata waktu kelompok latihan Audio Visual Progresif Distributif dan latihan Progresif Distributif Audio Visual sebelum latihan menggiring bola adalah sama)

3. $H_1 : (\mu A \neq 0)$ Rata-rata hasil latihan dari kelompok latihan Audio Visual Progresif Distributif tidak sama dengan nol

$H_1 : (\mu B \neq 0)$ Rata-rata hasil latihan dari kelompok latihan Progresif Distributif Audio Visual tidak sama dengan nol

$H_1 : (\mu A > \mu B)$ Kedua rata-rata populasi adalah tidak identik (rata-rata waktu kelompok latihan Audio Visual Progresif Distributif lebih baik dari kelompok latihan Progresif Distributif Audio Visual)

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

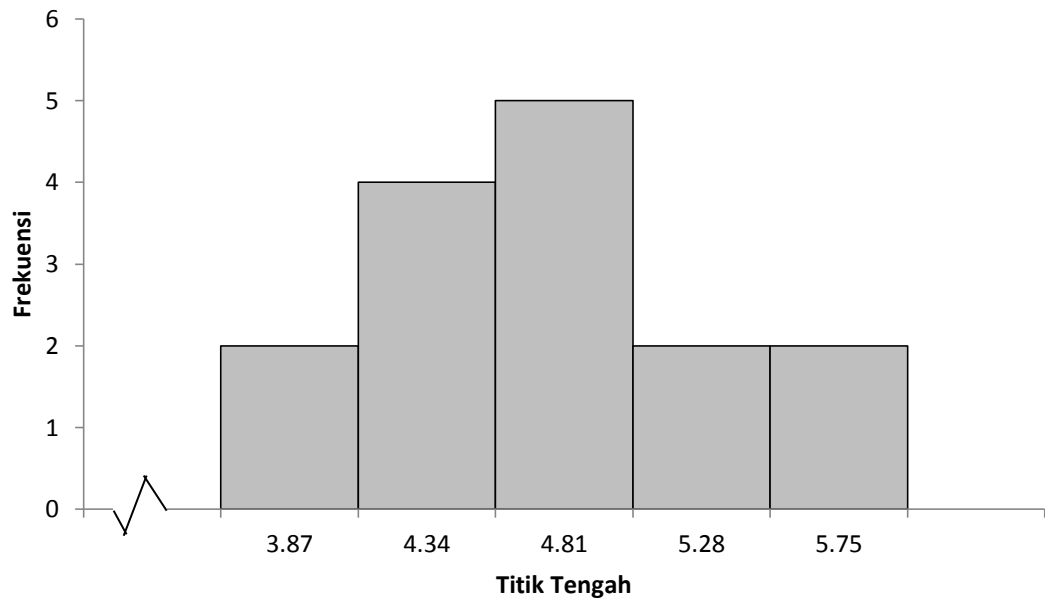
1. Hasil Tes Awal Metode Latihan Media Audio Visual Progresif Distributif

Hasil tes awal (X_1) diperoleh nilai terendah yaitu 5,98 dan nilai tertinggi 3,64. Nilai rata-rata perhitungan tes awal dan tes akhir Kemampuan menggiring yaitu 4,74. Nilai standar deviasi dari difference 0,608 nilai varians sebesar 0,370. Gambaran keadaan tes awal kemampuan menggiring bola dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Latihan Media Audio Visual - Progresif Distributif

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	3,64 – 5,10	3,87	2	13,33
2	4,11 – 5,57	4,34	4	26,67
3	4,58 – 5,04	4,81	5	33,33
4	5,05 – 5,51	5,28	2	13,33
5	5,52 – 5,98	5,75	2	13,33
	Total		15	100



Gambar 4.1

**Diagram Batang Tes Awal Kelompok Metode Latihan Media Audio Visual
– Progresif Distributif**

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 4,81 sebanyak 5 orang, dan nilai terendah berapa pada nilai titik tengah 3,87 dan 5,28 dan 5,75 sebanyak 2 orang.

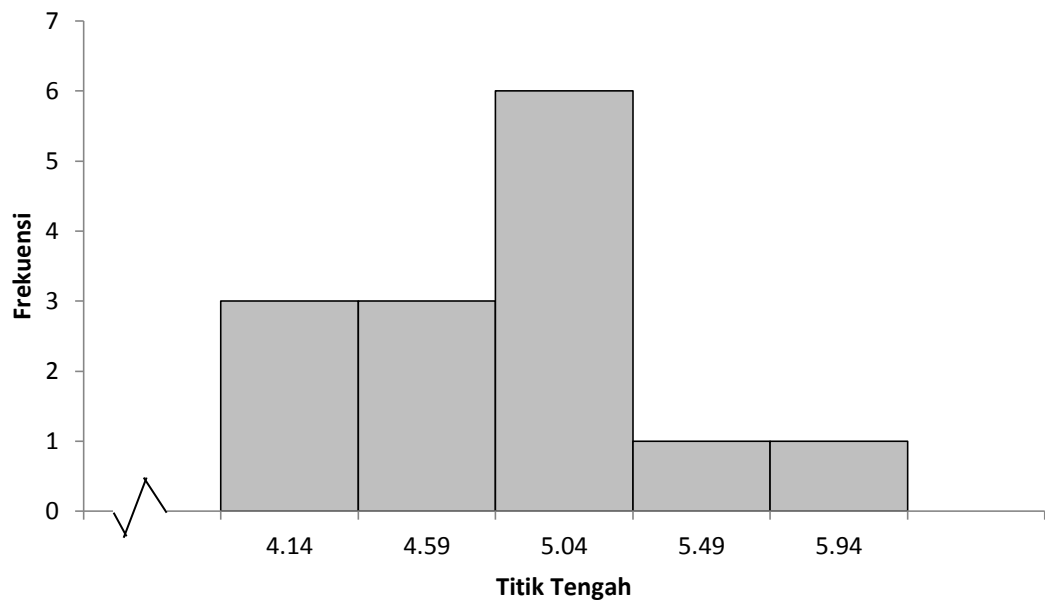
2. Hasil Tes Awal Metode Latihan Progresif Distributif Audio Visual

Hasil tes awal (X_2) diperoleh nilai terendah yaitu 6,12 dan nilai tertinggi 3,92. Nilai rata-rata perhitungan tes awal dan tes akhir Kemampuan menggiring yaitu 4,82. Nilai standar deviasi dari

difference 0,603 nilai varians 0,366. Untuk Lebih menggambarkan keadaan tes awal kemampuan menggiring bola dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Tes Awal Metode Latihan Progresif
Distributif - Media Audio Visual

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	3,92 – 4,36	4.14	3	20.00
2	4,37 – 4,81	4.59	3	20.00
3	4,82 – 5,26	5.04	6	40.00
4	5,27 – 5,71	5.49	1	6.67
5	5,72 – 6,16	5.94	2	13.33
	Total		15	100



Gambar 4.2

**Diagram Batang Tes Awal Kelompok Latihan Metode
Progresif Distributif – Media Audio Visual**

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 5,04 sebanyak 6 orang, dan nilai terendah berapa pada nilai titik tengah 5,49 dan 5,94 sebanyak 1 orang.

**3. Tes Akhir Metode Latihan Media Audio Visual Progresif
Distributif**

Hasil tes akhir (X_1) diperoleh dengan nilai terendah yaitu 5,45 dan nilai tertinggi 3,41. Nilai rata-rata tes awal dan tes akhir

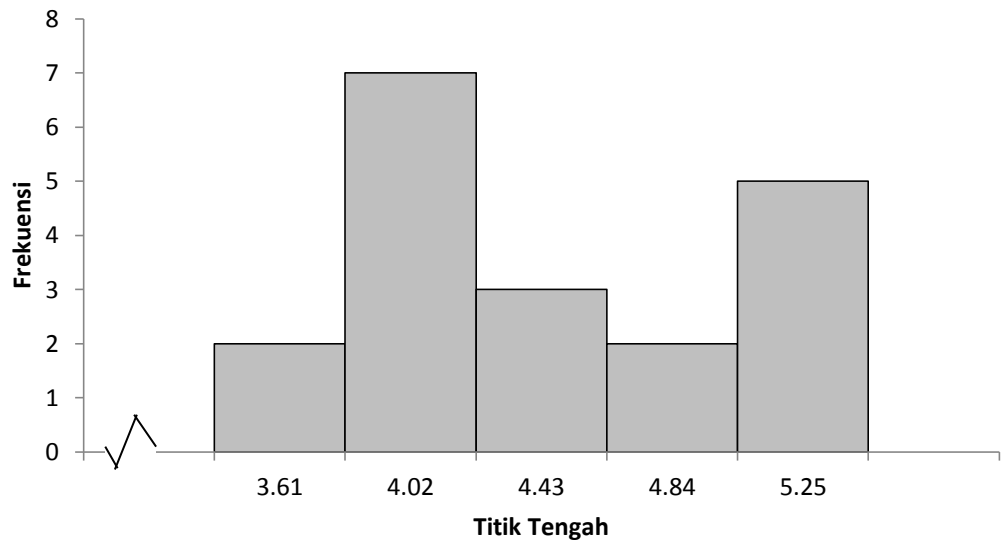
kemampuan menggiring bola yaitu 4,22 . Nilai standar deviasi dari difference 0,496 nilai varians 0,246. untuk lebih menggambarkan keadaan tes akhir kemampuan menggiring bola dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.3

Distribusi Tes Akhir Kelompok Latihan Metode Latihan Media

Audio Visual - Progresif Distributif

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	3,41 – 3,81	3,61	2	13.33
2	3,82 – 4,22	4,02	7	46.67
3	4,23 – 4,63	4,43	3	20.00
4	4,64 – 5,04	4,84	2	13.33
5	5,05 – 5,45	5,25	1	6.67
	Total		15	100



Gambar 4.3

**Diagram Batang Kelompok Latihan Media Audio Visual –
Progresif Distributif**

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 4,02 sebanyak 7 orang, dan nilai terendah berapa pada nilai titik tengah 3,61 dan 4,84 sebanyak 2 orang.

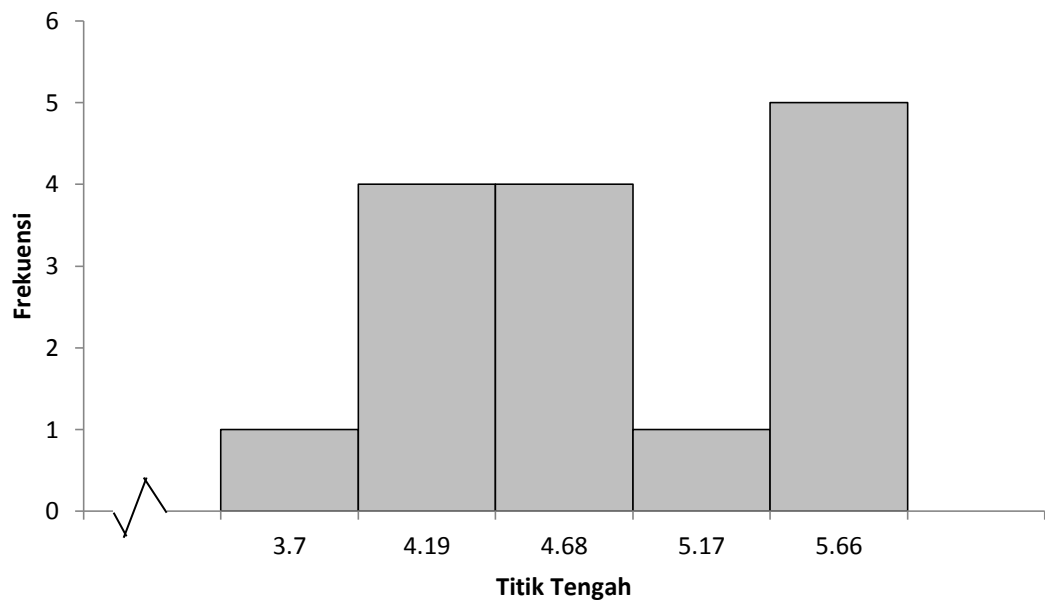
4. Tes Akhir Metode Latihan Progresif Distributif Media Audio Visual

Hasil tes akhir (X_2) diperoleh dengan nilai terendah yaitu 5,90 dan nilai tertinggi 3,46. Nilai rata-rata tes awal dan tes akhir kemampuan menggiring bola yaitu 4,77. Nilai standar deviasi dari

difference 0,638 nilai varians sebesar 0,408. untuk lebih menggambarkan keadaan tes akhir kemampuan menggiring bola dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4.4
Distribusi Tes Akhir Progresif Distributif Latihan Media Audio
Visual

No.	Interval	Titik Tengah	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	3,46 – 3,94	3,70	1	6.67
2	3,92 – 4,43	4,19	4	26.67
3	4,44 – 4,92	4,68	4	26.67
4	4,93 – 5,41	5,17	1	6.67
5	5,42 – 5,90	5,66	5	33.33
	Total		15	100



Gambar 4.4

**Diagram Batang Kelompok Latihan Progresif Distributif –
Media Audio Visual**

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diperoleh frekuensi terbesar pada nilai titik tengah 5,66 sebanyak 5 orang, dan nilai terendah berada pada nilai titik tengah 3,70 dan 5,17 sebanyak 1 orang.

B. Pengujian Hipotesis

1. Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Media Audio Visual Progresif Distributif.

Dari Hasil tes metode latihan Media Audio Visual Progresif Distributif rata-rata tes awal sebesar 4,74 dan simpangan baku sebesar 0,608 dan rata-rata tes akhir sebesar 4,22 dan simpangan baku 0,496. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan tes awal dan tes akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 5,585, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 14$ adalah 1,76, maka $t_{hitung} (5,585) > (1,76)$, berarti H_0 ditolak yaitu terdapat peningkatan yang signifikan pada metode latihan audio visual progresif distributif pada SSB Villa 2000 U-12.

2. Perbandingan Tes Awal dan Tes Akhir Metode Latihan Progresif Distributif Media Audio Visual.

Dari Hasil tes metode Latihan Progresif Distributif Media Audio Visual rata-rata tes awal sebesar 4,82 dan simpangan baku sebesar 0,603 dan rata-rata tes akhir sebesar 4,77 dan simpangan baku 0,638. Dari hasil rata-rata tersebut diperoleh hasil perbandingan tes awal dan tes akhir yang berupa t_{hitung} sebesar 5,585, sedangkan t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df (n-1) = 14$ adalah 1,76, maka $t_{hitung} (5,585) > (1,76)$, berarti H_0 ditolak yaitu terdapat peningkatan yang

signifikan pada metode latihan progresif Distributif Media Audio Visual pada klub sepakbola putera Indonesia.

3. Perbandingan antara Metode Latihan Media Audio Visual Progresif Distributif dan Metode Latihan Progresif Distributif Media Audio Visual.

Dari Hasil tes metode Latihan kedua kelompok yaitu kelompok Metode Latihan Media Audio Visual Progresif Distributif dan kelompok Metode Latihan Progresif Distributif Media Audio Visual diperoleh nilai rata-rata tes akhir sebesar 4,22 dan 4,77 dan simpangan baku sebesar 0,496 dan 0,638. Berarti selisih dari kedua tes akhir tersebut sebesar 0, 55 dan ini menjelaskan bahwa terjadi perubahan pada catatan waktu dalam tes akhir. Berdasarkan hasil rata-rata diperoleh skor tercepat pada kelompok Metode Latihan Media Audio Visual Progresif Distributif dibandingkan kelompok Metode Latihan Progresif Distributif Media Audio Visual.

Untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok X dan Y ditentukan dengan menggunakan uji t yaitu t_{hitung} sebesar 2,63 dan t_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 dan $df (n-2) = 28$ adalah 2,16. Maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara Metode Latihan Media Audio Visual Progresif Distributif dan Metode Latihan Progresif Distributif Media Audio Visual pada nilai rata-rata 4,22 dan 4,77.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan yang signifikan dengan menggunakan metode latihan media audio visual progresif distributif terhadap kemampuan menggiring pada pemain SSB Villa 2000 U-12
2. Terdapat peningkatan dengan menggunakan metode progresif distributif media audio visual terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain SSB Villa 2000 U-12
3. Metode latihan media audio visual progresif distributif lebih efektif dibandingkan latihan progresif distributif media audio visual

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pada kesempatan ini peneliti ingin memberikan hasil saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih, guru olahraga dapat memberikan pedoman dan wawasan lebih jauh kepada guru dan pelatih sepakbola dalam meningkatkan kualitas hasil latihan sepakbola dengan kedua metode tersebut

2. Bagi atlet dan siswa dapat meningkatkan pengetahuan dan teknik dasar keterampilan menggiring bola pada sepakbola dengan kedua metode tersebut
3. Bagi masyarakat dan Pembina olahraga berguna untuk memandu bakat, minat dan kemampuan dalam permainan sepakbola dengan kedua metode tersebut
4. Bagi PSSI (Persatuan Sepak Bola Indonesia) dapat menggunakan kedua metode tersebut sebagai bahan pertimbangan dan evaluasi dalam pembinaan sepakbola jangka panjang yang telah direncanakan

DAFTAR PUSTAKA

- <http://hakikatkemampuan.blogspot.com/2011/03/hakikat-sebuah-kemampuan.Html?>
- <http://digilib.unnes.ac.id/collect/skripsi/index/asso.doc.pdf> /
- <http://kampungbiru.wordpress.com/coaching-clinic-about-football/>.
- <http://www.wikipediaolahraga.com>
- A. Richard Schmidt, *Motor Skill Acquisition* (New Jersey, Practice Hall. Inc. 1986)
- Ahmad Rohani, *Media Instruksional Edukatif* (Jakarta: Rineka Cipta, 1997)
- Arief S. Sadiman, *Media Pendidikan: Pengertian, Pengembangan, Pemanfaatannya*. (Jakarta. PT. Grafindo Persada, 2007)
- B. Edward Rahantoknam, *Permainan sepak bola* (Jakarta : FPOK IKIP Jakarta, 1986), h. 5
- Bobby Charlton, *Soccer Skill and Techniques*, (BCCS, In Association with the Bobby Charlton)
- Bryan Robson, *Soccer Skills* Bryan Robson, (England : Manchester United) h.26
- Harsono, *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, (Jakarta: P2LPTK Ditjen Dikti Depdikbud 1998)
- Joseph A. Luxbacher, *Sepakbola* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1997)
- Jusuf Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012)
- Rayanda Asyhar, *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran* (Jakarta: Gaung Persada Press 2011)
- Richard Magill, *Motor Learning and Applications* (Lowa; WM. C. Brown Publisher. 1980) h.270
- Robert Singer N, *Motor Learning and Human Performance* (New York: Mc Millan Publishing Company, Inc. 1980) h. 419
- Rusli Lutan, *Belajar Keterampilan Motorik Pengantar Teori dan Metode* (Jakarta: Depdikbud Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Pendidikan, 1998)

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung, Alfabeta, 2012)

Suharno, *Metodologi Pelatihan*, (Jakarta: KONI PUSAT, 1993)

Surakhmad Winarmo, *Pengantar Belajar Mengajar*, (Bandung, Transito, 1994)