

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kemampuan teknik dasar suatu cabang olahraga menggambarkan tingkat keterampilan dalam cabang olahraga tersebut. Indikator yang dapat diamati adalah penguasaan teknik dasar cabang olahraganya. Seseorang dinyatakan terampil dalam suatu cabang olahraga, apabila ia dapat menguasai teknik-teknik dasar cabang olahraga tersebut dengan sempurna.

Teknik dasar permainan sepakbola merupakan fondasi dari teknis permainan sepakbola, yang dimengerti, dikuasai, serta direalisasikan di atas lapangan permainan, dikerjakan dan dikembangkan secara sederhana dan dikembangkan secara pribadi hal ini akan menjadi dasar kerjasama antar regu yang lebih kompak.¹

Di dalam permainan sepakbola setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota tubuh kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang (kiper) yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan di daerah gawang. Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Permainan sepakbola

¹ Dinas Olahraga DKI Jakarta. Petunjuk Permainan Sepakbola (Jakarta : 1995), hal. 14

dimainkan dua babak (2x45 menit) dengan waktu istirahat 10 menit diantara dua babak tersebut.²

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang menuntut tiap pemainnya untuk menguasai berbagai macam teknik dasar seperti *passing*, *stopping*, *dribbling*, *heading* dan *shooting*. Penguasaan terhadap teknik-teknik dasar tersebut akan mencerminkan tingkat keterampilan pemain sepakbola yang bersangkutan. Dalam hal ini tiap pemain sepakbola akan melalui proses latihan yang sistematis, berulang-ulang.

Proses latihan pada hakekatnya adalah proses komunikasi, baik komunikasi secara lisan maupun tertulis atau menggunakan media. Dalam komunikasi tidak jarang terjadi kesalahan dalam menafsirkan pesan yang disampaikan, terutama bila pesan tersebut berbentuk pesan lisan. Penggunaan berbagai media komunikasi untuk menjembatani kesalahpahaman tersebut menjadi suatu hal yang sangat dibutuhkan. Penggunaan berbagai media dalam proses latihan bahkan akan dapat meningkatkan motivasi siswa untuk belajar. Selain itu, proses belajar dengan menggunakan berbagai media akan dapat memberikan kesan berlatih yang lebih mendalam, karena siswa belajar tidak hanya menggunakan indera pendengaran dan penglihatannya saja.

² www.pengertianahli.com/2013/12/pengertian-sepak-bola-dan-sejarah-sepak.html
Pada hari senin tanggal 12 mei 2014 pukul 07.45

Proses latihan keterampilan sepakbola, yang di dalamnya mencakup latihan teori dan praktek akan lebih menarik bila menggunakan berbagai media, baik itu media Audio Visual maupun media lain yang dapat membantu melatih gerak pemain yang bersangkutan. Penggunaan Media Audio Visual dalam latihan teori sepakbola pastinya dapat memotivasi siswa untuk belajar. Sehingga siswa tidak merasa jenuh dalam latihan. Pada akhirnya penguasaan teknik dan peraturan bermain sepakbola akan meningkat. Diharapkan pula, penguasaan teknik dan teori ini dapat meningkatkan kesadaran akan peraturan yang harus dipatuhi manakala melakukan praktek sebagai pemain di lapangan. Media latihan tersebut sangat berguna untuk melatih keterampilan bermain sepakbola, selain praktis media latihan tersebut sangat mudah didapatkan di lingkungan sekitar dan harganya sangat terjangkau.

Seperti yang kita ketahui di lapangan dalam permainan sepakbola, banyak kasus siswa yang tidak benar-benar menguasai gerak dasar dalam melakukan tendangan. Siswa merasa kesulitan karena berbagai macam faktor yang ditimbulkan diantaranya; sulit untuk mengaplikasikan intruksi yang diberikan oleh pelatih. kurangnya kesempatan siswa untuk melakukan latihan *shooting* dan perkenaan kaki terhadap bola kurang tepat, membuat siswa sering melakukan dengan teknik yang salah. Hal ini juga dialami oleh siswa usia 11 - 12 Tahun di sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan, Jakarta Selatan.

Sebagaimana penjelasan-penjelasan di atas bahwa sepakbola menuntut keterampilan-keterampilan yang hanya dapat dikuasai dengan berlatih secara sistematis, berulang-ulang. Maka penggunaan media latihan akan sangat membantu dalam proses berlatih keterampilan sepakbola. Oleh karena itu peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai apakah metode latihan menggunakan audio visual dan metode latihan konvensional efektif dalam meningkatkan keterampilan *shooting* untuk siswa usia 11 - 12 tahun SSB Bintang Ragunan tahun 2014.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas maka penulis dapat mengidentifikasi masalah yang terjadi pada SSB Bintang Ragunan sebagai berikut:

1. Apa saja yang perlu diperhatikan saat melatih dalam *shooting*?
2. Bagaimana teknik dasar melakukan shooting dengan benar?
3. Mengapa pemain bisa tidak tepat sasaran saat melakukan *shooting*?
4. Dimana teknik dasar *shooting* bisa dilakukan?
5. Apa saja kesalahan yang sering terjadi pada saat *shooting*?
6. Kapan *shooting* biasa digunakan?
7. Bagaimana teknik pengajar yang tepat untuk melakukan *shooting*?
8. Manakah metode yang tepat untuk melatih teknik dasar *shooting* antara metode latihan audio visual dengan metode konvensional?

C. Pembatasan Masalah

Agar tidak terjadi perluasan masalah, maka penulis membatasi penelitian ini agar tidak menyimpang dari tujuan penelitian, jadi masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah mengenai efektifitas metode latihan menggunakan audio visual dan metode latihan konvensional dalam meningkatkan keterampilan *shooting* untuk siswa usia 11 - 12 tahun pada SSB Bintang Ragunan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti dapat merumuskan sebagai berikut :

1. Apakah metode latihan audio visual dapat meningkatkan keterampilan *shooting* pada siswa usia 11 - 12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan?
2. Apakah metode latihan konvensional meningkatkan keterampilan *shooting* pada siswa usia 11 - 12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan?
3. Manakah metode latihan yang lebih efektif untuk melakukan *shooting* pada siswa usia 11 - 12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan?

E. Kegunaan Penelitian

1. Menjawab pertanyaan yang ada di perumusan masalah mengenai metode latihan untuk meningkatkan *shooting* pada anak usia 11 - 12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan.
2. Sebagai masukan bagi dunia pendidikan terutama pendidikan olahraga sepakbola.
3. Sebagai bahan wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang topik yang peneliti bahas.
4. Bahan evaluasi bagi tim pelatih agar lebih memperhatikan metode melatih sesuai kelompok usia pemain.
5. Untuk mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan kegagalan saat *shooting* pada anak usia 11 - 12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan.

BAB II

KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

A. Kerangka Teoritis

1. Hakikat Metode Latihan

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia Latihan adalah pelajaran untuk membiasakan atau memperoleh suatu kecakapan.³ Latihan juga merupakan kemampuan atau tindakan pola tingkah laku yang dilakukan dengan baik dan secara berulang-ulang untuk mencapai hasil atau tujuan tertentu.

Metode latihan merupakan suatu cara mengajar dengan menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu sebagai fasilitas untuk memperoleh pelatihan kecerdasan ataupun ketangkasan. Metode ini umumnya dapat dipelajari dari latihan mengingat. Latihan merupakan suatu cara mengembangkan bakat dan inisiatif untuk berfikir maka hendaknya latihan disiapkan untuk mengembangkan kemampuan motorik yang sebelumnya dilakukan diagnosis agar kegiatan ini bermanfaat bagi siswa.⁴

Metode latihan juga merupakan suatu metode yang digunakan dalam aktivitas secara teratur, terencana, berulang-ulang kerjanya. Dalam upaya

³ Poerwadaminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia, (Jakarta : Balai Pustaka, 2007), hal. 671

⁴ Panduan guru.com/penggunaan-metode-atau-model-pembelajaran-bagian-4/

yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga yang dilakukan.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan adalah suatu metode yang diberikan dalam proses pemberdayaan diri melalui suatu aktivitas yang sistematis, berulang-ulang dan kian hari kian bertambah peningkatan latihan yang diberikan (kegiatan dari yang mudah sampai yang sulit).

Metode latihan berperan penting dalam meningkatkan keterampilan siswa dan menjadi bahan pertimbangan apakah proses yang dilakukan tepat sasaran atau cepat dan tidak membutuhkan waktu yang lama. Karena latihan dalam jangka waktu yang lama dalam latihan sepakbola sering menimbulkan kejenuhan bagi siswa. Pada saat melatih sepakbola pelatih memberikan metode latihan dengan audio visual, dimana siswa dapat melihat video *shooting* yang diputarkan pelatih agar siswa dapat mengaplikasikan apa yang mereka lihat. Serta metode latihan konvensional, dimana pelatih hanya memberikan instruksi, penjelasan, arahan *shooting* dalam sepakbola.

a. Metode Latihan dengan Media Audio Visual

Media yang dimaksud dalam proses menyampaikan informasi kepada khalayak yaitu media massa yang memiliki ciri khas, yang mempunyai

kemampuan untuk memikat perhatian khalayak secara serempak dan serentak.⁵

Untuk mencapai sasaran dalam penyampaian pesan kita dapat memilih salah satu media, bergantung pada tujuan yang akan dicapai, pesan yang akan disampaikan, dan teknik yang akan dipergunakan. Mana yang terbaik dari sekian banyak media itu tidak dapat ditegaskan dengan pasti, sebab masing-masing mempunyai kelebihan dan kekurangan. Sebagai contoh penyampaian pesan melalui media audio visual.⁶

Audio Visual adalah media intruksional atau media perantara modern yang sesuai dengan perkembangan zaman (kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi), penggunaan materi yang dipublikasikan dan penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran.

Media audio visual bisa diartikan sebagai sumber belajar, memberikan alternatif dalam memilih dan menggunakan media pengajar sesuai karakteristik siswa. Hal tersebut diatas merupakan gambaran alat bantu mengajar yang relatif simpel. Jenis sumber metode latihan ini tidak sembarangan, tetapi harus disesuaikan dengan rumusan tujuan intruksional dan tentu saja dengan pelatih itu sendiri.

⁵ Drs. Elvirano Ardianto, Dra. Lukiati Komala Erdinaya, Komunikasi Massa Suatu Pengantar. (Bandung : Simbiosis Rekatama Media, 2007), hal 39

⁶ Effendy, Onong Uchjana, Prof.,Drs. Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek cetakan kesembilan belas. (Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2007), hal 37

Pemilihan media audio visual ini memungkinkan anak usia 11 - 12 tahun menghindari kebosanan pada anak tentunya. Dengan waktu yang diberikan pelatih dalam pemberian metode audio visual, secara waktu bersamaan mereka melihat dan mendengarkan bagaimana proses dan bagaimana mengaplikasikan kegiatan tersebut.

Untuk melatih siswa usia 11 - 12 tahun memang idealnya adalah memberikan metode latihan dengan audio visual, dimana pelatih memutar video. Dengan begitu siswa dapat membangun kondisi yang dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap. Dan siswa tidak merasa jenuh dengan metode latihan yang itu-itu saja, serta siswa dapat mengaplikasikan sendiri dihadapan pelatih apa yang mereka tangkap dalam penalarannya dari masing-masing siswa setelah melihat video tersebut.

b. Metode Latihan Konvensional

Pada dasarnya pelatih adalah seorang pendidik. Pendidik adalah orang dewasa dengan segala kemampuan yang dimilikinya untuk dapat mengubah psikis dan pola pikir siswa atau anak didiknya dari tidak tahu menjadi tahu serta mendewasakan siswa. Salah satu hal yang harus dilakukan oleh pelatih adalah dengan mengajar di lapangan. Salah satu yang paling penting adalah *performance* pelatih di lapangan. Bagaimana seorang pelatih dapat menguasai keadaan di lapangan sehingga tercipta suasana

belajar yang menyenangkan. Dengan demikian pelatih harus menerapkan metode latihan yang sesuai dengan karakteristik siswa.⁷

Tiap-tiap Sekolah sepakbola kemungkinan menggunakan metode latihan yang berbeda dengan Sekolah sepakbola lain, sama halnya dengan Sekolah sepakbola Bintang Ragunan ini. Untuk itu seorang pelatih harus mampu menerapkan berbagai metode latihan kepada siswa usia 11 - 12 tahun. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode konvensional untuk media pembelajaran bagi siswa 11 – 12 tahun pada Sekolah sepakbola Bintang Ragunan, Jakarta Selatan.

Pembelajaran konvensional adalah merupakan pembelajaran yang diterapkan oleh pengajar dalam melaksanakan proses pembelajaran. Penyelenggaraan pembelajaran konvensional lebih sering menggunakan modus *telling* (pemberian informasi), daripada modus *demonstrating* (memperagakan) dan *doing direct performance* (memberikan kesempatan untuk menampilkan unjuk kerja secara langsung).⁸

Secara umum, ciri-ciri pembelajaran konvensional adalah:

1. Siswa adalah penerima informasi secara pasif, dimana siswa menerima pengetahuan dari guru.
2. Belajar secara individual.
3. Pembelajaran sangat abstrak dan teoritis.

⁷ Belajarpsikologi.com/macam-macam-metode-pembelajaran/

⁸ Mediafunia.blogspot.com/2013/01/model-pembelajaran-konvensional.html

4. Perilaku dibangun atas kebiasaan
5. Kebenaran bersifat *absolut* dan pengetahuan bersifat *final*.
6. Guru adalah penentu jalannya proses pembelajaran.
7. Interaksi diantara siswa kurang.

Namun perlu diketahui bahwa pengajaran model ini dipandang efektif atau mempunyai keunggulan, terutama:

1. Berbagai informasi yang tidak mudah ditemukan ditempat lain.
2. Menyampaikan informasi dengan cepat.
3. Membangkitkan minat akan informasi.
4. Mengajari siswa yang cara belajar terbaiknya dengan mendengarkan.
5. Mudah digunakan dalam proses belajar mengajar.

Sedangkan kelemahan pembelajaran ini adalah sebagai berikut:

1. tidak semua siswa memiliki cara belajar terbaik dengan mendengarkan
2. sering terjadi kesulitan untuk menjaga agar siswa tetap tertarik dengan apa yang dipelajari.
3. para siswa tidak mengetahui apa tujuan mereka belajar pada hari itu.⁹

Pendekatan pembelajaran konvensional ditandai dengan guru mengajarkan lebih banyak tentang konsep-konsep bukan kompetensi. Tujuannya adalah siswa mengetahui sesuatu bukan mampu untuk melakukan sesuatu, dan pada saat proses pembelajaran siswa lebih banyak

⁹ Muhammadkholik.wordpress.com/2011/11/08/metode-pembejaran-konvensional/

mendengarkan. Disini terlihat bahwa pendekatan konvensional yang dimaksud adalah proses pembelajaran yang lebih banyak didominasi gurunya sebagai “pentransfer ilmu”, sementara siswa lebih pasif sebagai “penerima ilmu”.

2. Hakikat Keterampilan *Shooting*

Keterampilan adalah suatu ilmu yang diberikan dan dapat dikembangkan sesuai dengan bidangnya. Dalam sepakbola keterampilan 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.

Menurut Robert Koger keahlian menyorangkan bola ke gawang sangat penting untuk mencetak angka. Jika pemain tidak dapat menembak bola dengan cepat ke gawang, mereka tidak dapat memenangkan pertandingan.¹⁰

Salah satu teknik dasar sepakbola yang memiliki peranan penting dalam bermain adalah keterampilan *shooting* (menendang bola), karena tendangan merupakan awal permainan sepakbola dan merupakan pola gerak dominan sehingga teknik ini sangat diperlukan bagi pemain sepakbola supaya dalam permainan sepakbola dapat menghasilkan kemenangan.

¹⁰ Robert Koger . Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja (Klaten : 2007) hal. 39

Shooting merupakan salah satu teknik dasar sepakbola. Menurut Danny Mielke dalam bukunya dasar-dasar sepakbola, *shooting* adalah melakukan tendangan sekuatnya dan seakurat mungkin ke arah gawang.¹¹ Seorang pemain biasanya melakukan *shooting* dari dekat gawang maupun dari jauh, ketika keterampilan seorang pemain semakin meningkat, pemain harus mulai melakukan *shooting* lebih jauh dari gawang. Agar pemain berhasil menendang bola seorang pemain harus mengembangkan keterampilan, kebanyakan peluang melakukan *shooting* datang secara tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan *shooting* jika telah tiba waktunya.

Shooting adalah mendorong bola dengan salah satu bagian dari kaki dengan membutuhkan kekuatan, kecepatan dan ketepatan.¹² Dari pendapat tentang pengertian *shooting* dapat disimpulkan bahwa hakikat *shooting* adalah tindakan dengan tujuan untuk mengirim bola masuk ke gawang lawan. Dimana puncak dari sebuah serangan dan inti dari sebuah permainan sepakbola.

Cara yang paling tepat untuk mengembangkan teknik *shooting* adalah melatih tendangan *shooting* berkali-kali menggunakan teknik yang benar. Jika seorang pemain ingin menjadi seorang penembak jitu, dia harus meluangkan waktu berjam-jam melakukan tendangan *shooting* ke arah gawang. Tingkatan

¹¹ Mielke, Danny., Dasar-dasar Sepakbola, (Jakarta : Pakar Raya, 2003) Hal, 67

¹² Dinas Olahraga DKI Jakarta. Petunjuk Permainan Sepakbola (Jakarta : 1995), hal. 18

atau sesi latihan formal hendaknya memasukkan banyak latihan dan kegiatan yang memberikan banyak peluang kepada para pemain untuk melakukan *shooting*. Pemain akan semakin bisa menjalankan keterampilan di dalam pertandingan dan memanfaatkan peluang *shooting* dengan baik jika semakin banyak berlatih menggunakan situasi yang berbeda.

3. Hakikat Anak Usia 11 – 12 tahun

Di dalam sepakbola anak usia 11 – 12 tahun termasuk ke dalam *fun phase and foundation phase* yaitu usia dimana anak-anak memperoleh kesenangan dan kenikmatan dalam bermain, daripada fokus pada hasil akhir pertandingan dan memenangkan pertandingan selama latihan dan kompetisi.¹³

Piramida Sepakbola AFC menunjukkan bahwa sepakbola *Grassroots* berfungsi sebagai suatu dasar untuk Klub dan Tim Nasional. Adalah penting untuk disadari bahwa semakin lebar dasarnya, lebih banyak pemain *grassroots* tetap terlibat di luar tim-tim sekolah dan tim-tim di komunitas mereka. Adalah juga diharapkan bahwa banyak dari mereka yang menikmati bermain permainan ini akan merasa wajib untuk mengisi beberapa peran dan fungsi sebagai pelatih masa depan, pengurus dan *official*.

¹³ Pedoman Kurikulum dan Silabus Kursus Pelatih Lisensi D. (Jakarta : tahun 2009), hal. 50



Gambar 1. Piramida Sepakbola AFC

Sumber : AFC Handbook Football Youth

Dari segi perkembangan motorik anak usia 11 – 12 tahun termasuk dalam golongan anak besar, secara proporsional pertumbuhan fisik anak besar relatif melambat dibandingkan dengan pada anak kecil dan pada masa bayi. Perkembangan kemampuan fisik terjadi sejalan dengan pertumbuhan fisik. Tubuh yang makin tumbuh tinggi dan makin besar bisa meningkatkan kemampuan fisiknya. Perkembangan penguasaan gerak dasar terjadi sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan fisik. Dengan pertumbuhan fisik yang semakin tinggi dan semakin besar atau semakin berotot, maka peningkatan penguasaan gerak dasar bisa di identifikasikan sebagai berikut :

- a. Mekanika tubuh dalam melakukan gerakan makin baik
- b. Kontrol dan kelancaran gerak makin baik
- c. Pola atau bentuk gerakan makin bervariasi
- d. Gerakan makin bertenaga.

Pada akhir masa anak besar pada umumnya gerakan-gerakan tersebut sudah mampu dilakukan dengan bentuk gerakan menyerupai gerakan orang dewasa. Perbedaannya hanya terletak pada pelaksanaan yang kurang bertenaga¹⁴.

Perlakuan melatih untuk anak usia 11 – 12 tahun pun di sesuaikan dengan sifat-sifat dan sosial-psikologinya seperti yang di anjurkan oleh Joseph S. Blatter selaku presiden FIFA bahwa melatih untuk usia 11 – 12 tahun dengan cara bermain dan bersenang-senang atau belajar melalui bermain. Tapi bukan berarti mereka bermain dengan tidak beraturan, sebagai pelatih harus tetap memberikan kenyamanan berlatih olahraga yang mengagumkan ini.

Untuk beberapa orang, *grassroots football* berfokus pada aktivitas rekreatif, sementara untuk orang lain program ini merupakan program yang terstruktur untuk berlatih, dengan latihan dan pertandingan, di dalam kerangka sekolah atau klub. Tentu saja tidak semua pemain muda tersebut akan menjadi bintang di masa depan dan tidak semua mempunyai *skill* yang

¹⁴ Sugiyanto, Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak (Jakarta, 1993, KONI PUSAT) hal 19

dibutuhkan untuk menjadi pemain profesional. Oleh karena itu, sesi pelatihan yang intensif dan taktik yang rumit tidak dibutuhkan.

Untuk usia 11 – 12 tahun teknik yang dianjurkan adalah teknik dasar yang banyak sentuhan dengan bola seperti *dribbling*, *passing-receiving*, *running with the ball* dan *small-side games* dengan tujuan anak terus beraktifitas dan bermain serta ikut terlibat dalam pertandingan. Untuk sesi latihan *game* lazimnya 7 V 7 (dengan kiper 8 V 8) dan 9 V 9 untuk waktu latihan usia *grassroots* tidak boleh lebih dari 75 menit.¹⁵

4. Hakikat Sekolah Sepakbola Bintang Ragunan

Sekolah sepakbola Bintang Ragunan merupakan salah satu sekolah sepakbola yang ada di Jakarta. Sekolah sepakbola ini beralamat di Jln. Ampera, Kelurahan Ragunan, Jakarta Selatan. Sekolah sepakbola Bintang Ragunan memiliki visi yaitu bertekad menjadi Pusat pembinaan pesepakbola berbakat istimewa dengan pendekatan IPTEK sepakbola modern, untuk mencapai mutu pemain *high level* yang siap bersaing.

¹⁵ Pedoman Kurikulum dan Silabus Kursus Pelatih Lisensi D. (Jakarta : tahun 2009), hal 55



Gambar 2. Logo SSB BINTANG RAGUNAN

VISI :

Membentuk Generasi yang sehat, berbakat, berprestasi untuk mencapai mutu pemain *high level* yang siap bersaing.

MISI :

Menciptakan generasi yang fisik dan mental

Menjalin kekeluargaan yang erat.

Mengembangkan potensi dan Meningkatkan prestasi.

Mengoptimalkan dalam bermain sepakbola sesuai dengan kemampuan yang dimiliki.

Membentuk Pesepakbola yang sportif dan profesional.

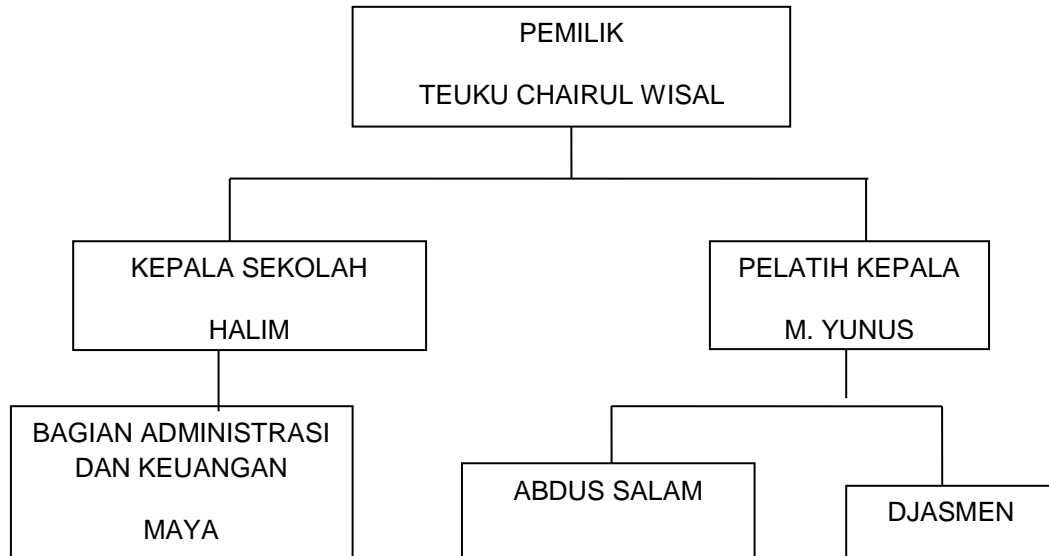
Menerapkan sistem latihan yang terprogram dengan baik.

Menerapkan Manajemen yang sehat.

Mengoptimalkan pembinaan sepakbola di usia dini.

Menyiapkan calon-calon pemain yang siap bersaing di seleksi pemain

TIMNAS.



Bagan 1. Struktur Organisasi SSB BINTANG RAGUNAN

Kelebihan Metode Latihan dengan Media Audio Visual	Kelebihan Metode Latihan Konvensional
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dapat diputar secara berulang-ulang 2. Siswa merasa tidak jenuh 3. Menghemat waktu pengajaran 4. Meningkatkan motivasi 5. Meningkatkan daya tarik dan perhatian siswa 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa langsung mempraktekkan 2. Komunikasi bersifat dua arah 3. Menyampaikan informasi dengan cepat .

Kekurangan Metode Latihan dengan Media Audio Visual	Kekurangan Metode Latihan Konvensional
<ol style="list-style-type: none"> 1. Memerlukan peralatan yang mahal dan kompleks 2. Komunikasi yang bersifat satu arah 3. Daya tangkap siswa yang berbeda 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Interaksi diantara siswa kurang 2. Merasa cepat jenuh 3. Menjadi pasif

B. Kerangka Berpikir

Keterampilan *shooting* dalam bermain sepakbola sangat diperlukan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Keterampilan *shooting* dapat dikembangkan dengan cara berlatih secara terus menerus dan bertahap. Sejak usia dini anak harus dilatih mengenai keterampilan dan teknik dasar dalam sepakbola karena keterampilan dan teknik dasar sepakbola merupakan hal yang sangat penting untuk dikuasai pemain sepakbola, terlebih jika sudah diberikan pada anak usia dini sehingga pada saat anak beranjak dewasa dapat beradaptasi dengan mudah dan cepat tanggap ke tahap latihan yang lebih tinggi. Dalam melatih olahraga sepakbola ada yang melakukannya dengan cara anak diberikan bola satu per satu dan diberikan untuk sering bersentuhan dengan bola agar anak cepat dapat menguasai bola.

1. Metode latihan dengan menggunakan audio visual

Penggunaan media audio visual dalam meningkatkan keterampilan *shooting* dalam sepakbola dilaksanakan dengan cara pemutaran gambar yang dapat dilihat dan didengar. Untuk melatih siswa usia 11 - 12 tahun memang idealnya adalah memberikan metode latihan dengan audio visual, dimana pelatih memutar video atau pelatih memberikan video teknik *shooting* yang baik dan benar kepada para siswa. Dengan begitu siswa dapat membangun kondisi yang dapat memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan sikap. Siswa tidak hanya belajar atau latihan bagaimana teknik yang diperagakan dalam video dilapangan saja, melainkan para siswa dapat mempelajari dirumah masing-masing. Dan latihan dengan metode audio visual ini menarik siswa untuk tidak merasa jenuh dengan metode latihan yang itu-itu saja. Selanjutnya, siswa dapat mengaplikasikan sendiri dihadapan pelatih apa yang mereka tangkap dalam penalarannya dari masing-masing siswa setelah melihat video tersebut.

Disamping selain menarik rasa jenuh, penggunaan media audio visual juga dapat memotivasi siswa dalam proses pembelajaran yang relatif murah dan simple. Serta siswa dapat mengembangkan keterampilan mendengar dan melihat, dapat mengevaluasi apa yang telah dilihat dan didengar .

Keuntungan dari metode latihan audio visual adalah dapat diputar secara berulang-ulang, memberikan peluang kepada siswa untuk melihat dan mendengar sendiri, menghemat waktu pelatih dalam proses menjelaskan, dan menjadi model yang akan ditiru oleh siswa. Kelemahan dari metode audio visual adalah pada saat film/video dipertunjukkan gambar-gambar bergerak terus sehingga tidak semua siswa mampu mengikuti informasi yang ingin disampaikan melalui film tersebut, film/video mampu menyajikan komunikasi satu arah.

2. Metode latihan konvensional

Metode latihan konvensional yang dimaksudkan penulis pada SSB Bintang Ragunan sebagai berikut :

a. Metode ceramah

Metode ceramah yang dimaksud adalah metode yang diterangkan secara lisan atas bahan pembelajaran kepada sekelompok pendengar untuk mencapai tujuan pembelajaran tertentu dalam jumlah yang relatif besar. Melalui ceramah, dapat dicapai beberapa tujuan. Dengan metode ceramah, dapat mendorong timbulnya inspirasi bagi pendengarnya (siswa).

Metode ceramah cocok untuk digunakan dalam pembelajaran dengan ciri-ciri tertentu. Ceramah cocok untuk penyampaian bahan belajar yang berupa informasi dan jika bahan tersebut sukar didapatkan.

Kelebihan metode ceramah :

- 1) Pelatih mudah menguasai lapangan
- 2) Mudah dilaksanakan
- 3) Dapat diikuti siswa didik dalam jumlah besar
- 4) Pelatih mudah menerangkan bahan pelajaran berjumlah Besar

Kelemahan metode ceramah :

- 1) Siswa yang lebih tanggap dari sisi visual akan menjadi rugi dan siswa yang lebih tanggap auditifnya dapat lebih besar menerimanya
- 2) Bila terlalu lama membosankan
- 3) Sukar mengontrol sejauhmana pemerolehan belajar anak didik
- 4) Menyebabkan siswa pasif

b. Metode Demonstrasi

Metode pembelajaran yang sangat efektif untuk menolong siswa mencari jawaban atas pertanyaan-pertanyaan seperti : Bagaimana cara mengaturnya? Bagaimana proses bekerjanya? Bagaimana proses mengerjakannya?. Demonstrasi sebagai metode pembelajaran adalah bilamana seorang pelatih atau seorang siswa memperlihatkan kepada seluruh siswa dilapangan bagaimana sesuatu proses berlangsung.

Pelatih mempraktekkan langsung kepada siswa bagaimana teknik *shooting* yang benar, pelatih juga memberikan arahan atau instruksi *shooting*. Dan pelatih memberikan variasi dan kombinasi dasar *shooting* bola menggunakan bagian punggung kaki (kura-kura kaki).

Kelebihan metode demonstrasi :

- 1) Perhatian siswa dapat lebih terpusatkan.
- 2) Proses belajar siswa lebih dapat terarah pada materi yang sedang dipelajari.
- 3) Pengalaman dan kesan sebagai hasil pembelajaran lebih melekat dalam diri siswa.

Kelemahan metode demonstrasi, siswa terkadang sukar mengerti jika didemonstrasikan oleh pelatih atau pengajar yang kurang menguasai apa yang didemonstrasikan.

c. Metode ceramah plus

Metode ceramah plus adalah metode pengajaran yang menggunakan lebih dari satu metode, yakni metode ceramah yang dikombinasikan dengan metode lainnya. Diantaranya yaitu metode ceramah plus tanya jawab dan praktek langsung, dan metode ceramah plus demonstrasi dan latihan.

d. Metode eksperimental

Metode pembelajaran eksperimental adalah suatu cara pengelolaan pembelajaran di mana siswa melakukan aktivitas percobaan dengan mengalami dan membuktikan sendiri suatu yang dipelajarinya. Dalam metode ini siswa diberi kesempatan untuk mengalami sendiri atau melakukan sendiri dengan mengikuti suatu proses, mengamati suatu obyek, membuktikan dan menarik kesimpulan sendiri tentang objek yang dipelajarinya.

Kelebihan metode eksperimental adalah metode ini dapat membuat siswa lebih percaya atas kebenaran atau kesimpulan berdasarkan percobaannya sendiri daripada hanya menerima kata pelatih. Kekurangan metode eksperimental adalah jika eksperimen memerlukan jangka waktu yang lama, anak didik harus menanti untuk melanjutkan pelajaran *shooting*.

Dalam metode konvensional yang dapat diterapkan pada SSB Bintang Ragunan Jakarta Selatan, memungkinkan siswa usia 11 – 12 tahun akan cepat dalam meningkatkan keterampilan *shooting*. Karena metode ini ialah akan lebih mengasah dalam mendengarkan. Selain dalam mendengarkan, juga dapat mengasah kecepatan, ketepatan maupun kecerdasan dalam belajar. Dalam pelaksanaannya, tidak perlu banyak memerlukan konsentrasi karena dengan kebiasaan-kebiasaan yang terlatih akan lebih refleksi

setiap siswa untuk menyelesaikan persoalan. Dengan kebiasaan tersebut maka gerakan-gerakan yang kaku akan menjadi otomatis. Kekurangan dari metode ini yaitu dapat menghambat bakat dan inisiatif siswa, karena siswa lebih banyak diarahkan dan dibiasakan oleh suatu latihan yang sifatnya rutinitas. Siswa akan merasa jenuh dengan rutinitas tersebut, siswa akan merasa seperti robot yang hanya dapat mengerjakan sesuai dengan yang diperintahkan.

3. Metode yang lebih efektif

Dalam penelitian ini yang lebih efektif menggunakan metode latihan audio visual karena sudah menggunakan IPTEK (Ilmu Pengetahuan dan Teknologi). Metode audio visual ini menarik siswa tidak merasa jenuh dengan metode latihan itu-itu saja dan dapat memotivasi siswa dalam proses pembelajaran yang relatif murah dan simpel. Serta siswa dapat mengembangkan keterampilan mendengar dan melihat dapat mengevaluasi apa yang telah dilihat dan didengar.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan perumusan masalah, kerangka teoritis dan kerangka berpikir, maka peneliti mengajukan hipotesis antara lain:

1. Metode latihan audio visual diduga meningkatkan keterampilan *shooting* pada anak usia 11 – 12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan.

2. Metode latihan konvensional diduga dapat menumbuhkan motivasi pada anak usia 11 – 12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan.
3. Metode latihan audio visual diduga lebih efektif dibanding metode latihan konvensional untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pada anak usia 11 – 12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui :

1. Metode latihan audio visual dapat meningkatkan keterampilan *shooting* pada siswa usia 11 - 12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan.
2. Metode latihan konvensional dapat meningkatkan keterampilan *shooting* pada siswa usia 11 - 12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan.
3. Metode yang lebih efektif, antara metode latihan audio visual dan metode latihan konvensional untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pada siswa usia 11 - 12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola AKRI Ampera Komplek Kepolisian, Kelurahan Ragunan, Jakarta Selatan.

2. Waktu Penelitian

a. Tes awal keterampilan

Tanggal : 22 April 2015

Hari : Rabu

Waktu : 14.00 -16.00

b. *Treatment* / pemberian perlakuan metode latihan audiovisual dan konvensional

Tanggal : 25 Mei – 20 Mei 2015

Hari :Rabu, Sabtu dan Minggu

Waktu :14.00 – 16.00

c. Tes akhir keterampilan *shooting*

Tanggal : 23 Mei 2015

Hari : sabtu

Waktu :14.00 – 16.00

d. Pelaksanaan Tes

Testee : Siswa SSB Bintang Ragunan usia 11 – 12 tahun.

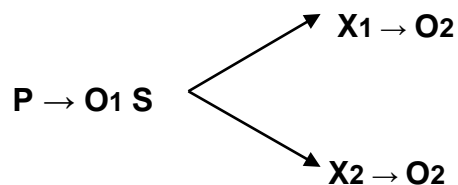
Pengamat /pencatat hasil : M. Yunus dan Abdus Salam

C. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen *pre-test post-test two group*. Menurut Hamid Darmadi, metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang paling produktif, karena jika penelitian tersebut dilakukan dengan baik dapat menjawab hipotesis yang utamanya berkaitan dengan hubungan sebab akibat. Disamping itu, peneliti eksperimen juga merupakan salah satu bentuk penelitian yang memerlukan syarat yang relative lebih ketat jika dibandingkan dengan jenis penelitian lainnya. Hal ini karena sesuai dengan maksud para peneliti yang menginginkan adanya kepastian untuk memperoleh informasi tentang variabel yang mana menyebabkan sesuatu terjadi dan variabel yang memperoleh akibat terjadinya perubahan dalam suatu kondisi eksperimen. Jadi dengan kata lain, suatu peneliti eksperimen pada prinsipnya dapat didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*).¹⁶

Penelitian ini diawali dengan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal, kemudian diberikan perlakuan yang berbeda dan dilakukan tes akhir untuk mengetahui hasil latihan.

D. Desain Penelitian



Keterangan :

P = Populasi

O1 = Tes Awal

S = Sampel

X1 = Latihan Audiovisual

X2 = Latihan Konvensional

O2 = Tes Akhir

¹⁶ Hamid Darmadi, Metode Penelitian Pendidikan (Bandung, Alfabeta, 2011) hal, 176

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.¹⁷

Populasi penelitian ini adalah siswa sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan usia 11 – 12 tahun yang berjumlah 32 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.¹⁸

Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel.

. Pengambilan sampel dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Setiap siswa usia 11 - 12 tahun di sekolah sepakbola (SSB) Bintang Ragunan yang berjumlah 32 siswa menjadi anggota populasi melakukan tes awal.

¹⁷ Sugiyono, Statistika Untuk Penelitian, (Bandung : Alfabeta, 2010). Hal 61

¹⁸ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D, (Bandung: CV Alfabeta, 2010), hal. 81

- b. Dari tes awal tersebut dibuat rangking secara berurutan dari nilai tertinggi sampai nilai terendah.
- c. Kemudian untuk menentukan perlakuan mana yang akan diberikan pada dua kelompok tersebut dipilih sesuai no urut rangking.

Kelompok ganjil : Metode latihan audio visual

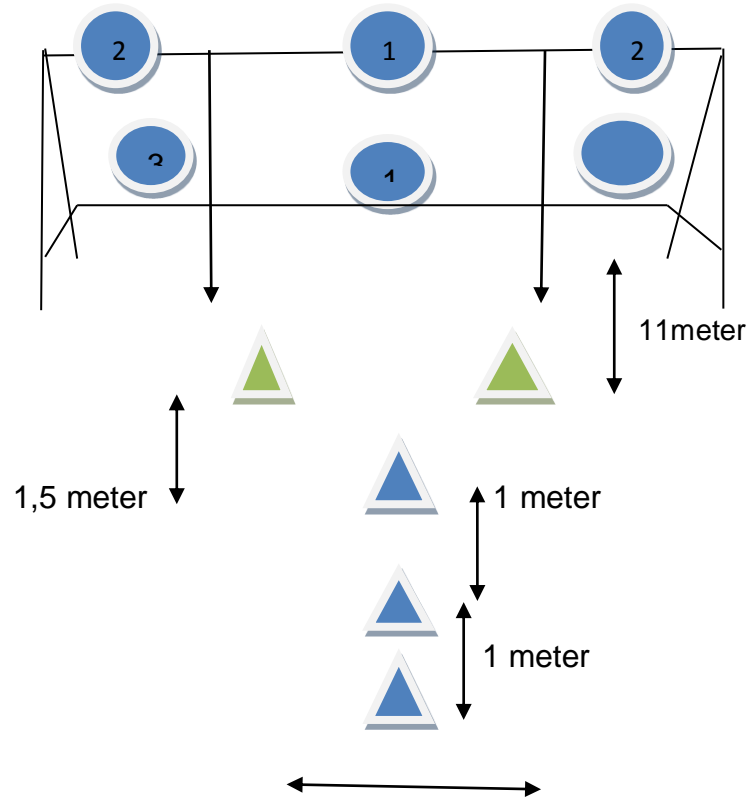
Kelompok genap : Metode latihan konvensional

F. Instrument Penelitian

Instrumen penelitian merupakan berkenaan dengan kualitas pengumpulan data berkenaan ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data. Oleh karena itu instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, belum tentu dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel, apabila instrumen tersebut tidak digunakan secara tepat dalam pengumpulan datanya.¹⁹

¹⁹ *ibid hal 222*

1. Instrumen ukur



Gambar 3. *Shooting Test*
Sumber AFC 2015

Instrument untuk mengukur tingkat keterampilan *shooting* sepakbola yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah *shooting test*.

Pelaksanaan tes :

- a. Testee melakukan tiga kali tes keterampilan *shooting* yaitu dengan menggunakan kaki terkuat.
- b. Testee diberikan 3 kali kesempatan untuk mendapat nilai tertinggi.
- c. Setelah ada aba-aba dari penguji testee mulai melakukan dribbling dan *shooting*

- d. Diawali dari sebelah kiri jika menggunakan kaki kanan dan dari sebelah kanan jika menggunakan kaki kiri.
- e. Lalu testee melakukan *dribbling* melewati *cones* lalu melakukan *shooting* ke gawang yang sudah diberikan nomor, dengan melakukan 3 kali kesempatan.

Penilaian tes :

- a. Setiap testee melakukan *shooting* ke gawang yang sudah diberi nomor
 - b. Bola masuk ke sisi gawang mendapatkan nilai 3 dan apabila bola masuk ke tengah gawang mendapatkan nilai 1
 - c. Apabila bola mengenai tiang atas gawang sebelah kanan dan kiri lalu gol mendapatkan nilai 2.
 - d. Apabila bola mengenai tiang gawang tengah lalu masuk mendapatkan nilai 1
 - e. Apabila tidak ke gawang mendapat nilai 0
2. Alat dan perlengkapan
- a. Lapangan sepakbola
 - b. Bola
 - c. Cones
 - d. Gawang
 - e. Kamera
 - f. Alat tulis dan meteran

G. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data diambil dengan cara testee melakukan tes awal dan tes akhir keterampilan *shooting* setelah sampel diberikan perlakuan-perlakuan yang berbeda, dan ditunjang kedalam *video* rekaman.

Kemudian untuk mengurangi tingkat kesalahan dalam pengamatan digunakan ahli yang professional dibidangnya, terutama yang terlibat langsung dalam melatih atlet sepakbola. Dalam penelitian sebelumnya diadakan pengamatan. Semua pengamatan disamakan persepsinya. Setiap pengamat menerima lembaran penilaian *Shooting Test*. Batasan-batasan yang tidak dipahami oleh pengamat dijelaskan oleh peneliti pada saat itu.

1. Pengumpulan data dilakukan oleh 1 orang pengamat untuk setiap anak yang melakukan tes.
2. Para pengamat mengambil keputusan berdasarkan dengan kriteria penilaian yang ada, pengamat berhak menyatakan ya atau tidak sesuai dengan batasan yang ada.
3. Kriteria pengamat yaitu yang bergelut dalam sepakbola dan melatih sekolah sepakbola (SSB) serta memiliki *License D* nasional
4. Variabel Penelitian
 - a. Variabel bebas penelitian ini adalah metode latihan audio visual dan metode latihan konvensional.

- b. Variabel terikat penelitian ini adalah tingkat keterampilan *shooting* pada siswa usia 11 – 12 tahun di Sekolah Sepakbola (SSB) Bintang Ragunan.

5. Sumber data dan teknik pengukuran

Hasil tes keterampilan merupakan sumber data penelitian, teknik pengukuran menggunakan tes keterampilan *shooting* yang dilakukan oleh murid di Sekolah Sepakbola Bintang Ragunan. Adapun pelaksanaan tesnya adalah sebagai berikut:

- a. Pelaksanaan tes dilakukan dua kali yaitu tes awal dan tes akhir
- b. Sebelum pelaksanaan tes dimulai siswa diberikan kesempatan pemanasan selama 15 menit
- c. Satu sampel dinilai oleh satu pengamat.

H. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis uji dengan rumus statistik dengan langkah-langkah sebagai berikut: penghitungan data untuk membandingkan tes awal dan tes akhir metode latihan Audio visual dengan latihan Konvensional.

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

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

Arti tanda-tanda rumus di atas adalah:

\bar{X} = nilai rata-rata yang dicari

X = skor mentah

n = jumlah sampel

Σ = jumlah dari

2. Uji t Dependent Kedua Metode Mencari simpangan baku dari setiap kelompok data dengan menggunakan rumus:

$$d \text{ rata} = \frac{\Sigma d_i}{n}$$

$$\text{simpangan baku } (S) = \sqrt{\frac{n \Sigma d^2 - (\Sigma d)^2}{n(n-1)}}$$

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

Uji t Rumus

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

$$S_2 = \frac{(n_1 - 1)S_a^2 + (n_2 - 1)S_b^2}{n_a + n_b - 2}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 = Rata-rata kelompok metode latihan audio visual

\bar{x}_2 = Rata-rata kelompok metode latihan konvensional

Sp = Standar Deviasi Gabungan

S_a = Standar Deviasi Kelompok metode latihan audio visual

S_b = Standar Deviasi kelompok metode latihan konvensional

N_a = Banyaknya Jumlah Sampel Kelompok metode latihan audio visual

N_b = Banyaknya Jumlah Sampel Kelompok latihan konvensional

$DF = n_a + n_b - 2$