



Research Article




Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo

The Effect of Dribbling Practice Variations on the Dribbling Speed of State Elementary School Students 168/VIII Tanjung Aur Tebo Regency

Suparman^{1*}, Roli Mardian², Mhd. Usni Zamzami Hasibuan³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Jambi, Indonesia¹²³

Correspondence author : mamanelnino18@gmail.com¹

Informasi Artikel	ABSTRACT
Submit: 10-07-2024	<p><i>This study aims to determine the effect of variations in dribbling practice on dribbling speed in students of State Elementary School 168/VII Tanjung Aur, Tebo Regency. The method used was an experimental method with a pre-test and post-test design that used a hypothesis test (T-Test) with a sample of 16 students selected through the total sampling technique. The results of the study based on the hypothesis test show that the average value of football dribbling speed in the pretest is 25.02 seconds, while in the posttest the average score is 22.33 seconds. The T-Test analysis yielded a T hitung value of 14.5755 which was greater than T tabel of 1.75305, indicating a significant increase in dribbling speed after being given dribbling exercises. Based on the scores obtained and the discussions carried out, it can be concluded that variations in dribbling practice have a positive influence on dribbling speed in students of State Elementary School 168/VII Tanjung Aur, Tebo Regency.</i></p> <p>Keywords: <i>Dribbling Variation, Dribbling, Speed</i></p>
Penerbit	ABSTRAK
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan FKIP Universitas Jambi Jambi- Indonesia	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan dribbling terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VII Tanjung Aur Kabupaten Tebo. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test yang menggunakan uji hipotesis (Uji-T) dengan jumlah sampel 16 siswa yang dipilih melalui teknik total sampling. Hasil penelitian berdasarkan uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai rata-rata kecepatan dribbling sepak bola pada pretest adalah 25,02 detik, sementara pada posttest rata-rata nilai adalah 22,33 detik. Analisis Uji-T menghasilkan nilai T hitung sebesar 14,5755 yang lebih besar dari T tabel sebesar 1,75305, menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kecepatan menggiring bola setelah diberikan latihan dribbling. Berdasarkan nilai yang diperoleh dan pembahasan yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan dribbling memberikan pengaruh positif terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VII Tanjung Aur Kabupaten Tebo.</p> <p>Kata Kunci : Variasi Dribbling, Menggiring Bola, Kecepatan</p>
	This Indonesian Journal of Sport Science and Coaching is licensed under a CC BY-NC-SA (Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License)

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, kekuatan fisik, dan kesehatan tubuh. Selain itu, olahraga juga berfungsi sebagai sarana pengembangan kualitas sumber daya manusia sekaligus media pemersatu bangsa melalui berbagai ajang kompetisi. Salah satu cabang olahraga yang paling populer dan banyak digemari adalah sepakbola. Dalam permainan ini, penguasaan teknik dasar sangat penting untuk mendukung performa, termasuk kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang erat kaitannya dengan kecepatan. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada keterampilan *dribbling* dan aspek kecepatan pemain sebagai faktor utama dalam pencapaian prestasi sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan olahraga yang paling populer didunia, semua kalangan sangat suka menontonnya dan memainkan permainan olahraga satu ini. Mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, pria maupun wanita. Sepakbola mengajarkan banyak hal mulai dari bertanggung jawab, sportivitas, dan kerja sama. Di Indonesia sepakbola menjadi olahraga yang memiliki banyak penggemar berat, dimana setiap provinsi memiliki tim kebanggaannya masing-masing. Sepakbola menjadi hiburan yang menjadi pemersatu masyarakat.

Mencapai performa maksimal memang tidak mudah. Kesuksesan terbaik dapat diraih melalui proses latihan panjang, hal tersebut harus melakukan banyak pengorbanan untuk menmcapai suatu tujuan. Aktivitas fisik yang teratur sangat diperlukan jika ingin mencapai hasil maksimal dan harus dilakukan sejak dini atau usia muda karena kondisi fisik dan mental masih sangat bagus serta usia muda memudahkan pembinaan dalam waktu yang lebih panjang agar bibit-bibit pesepakbola berbakat akan terus ada dan berkembang.

Menurut Danurwindo (2017: 5), sepakbola adalah suatu permainan yang memiliki urgensi untuk menang dengan mengikuti aturan FIFA (badan pengatur sepakbola dunia), yaitu dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dibandingkan kebobolan. Sepakbola merupakan permainan tim. Tim terdiri dari 11 pemain inti dan beberapa pemain cadangan.

Untuk menjadi pemain sepakbola perlu menguasai berbagai teknik dasar permainan sepakbola, baik teknik dengan bola maupun tanpa meggunakan bola. Berbagai teknik dasar permainan sepakbola perlu dilaksanakan sebaik mungkin seperti mengontrol bola, menendang bola, mengoper bola (*passing*), merebut bola dan menggiring bola (*dribbling*). Menggiring bola adalah menendang (menyentuh, mendorong) bola secara perlahan dan tenang, dilakukan secara berjalan atau berlari dengan kekuatan penuh. Menggiring merupakan seni dalam permainan sepakbola karena terdapat banyak variasi gerakan yang bisa dikombinasikan agar bisa melewati pemain lawan.

Kecepatan adalah suatu gerakan fisik dasar agar bisa melaksanakan berbagai macam gerakan dalam cabang olahraga terutama dalam permainan sepakbola. Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan reaksi gerakan dengan cepat dan tetap seimbang dengan kecepatan penuh (Ismaryati, 2008-41). Apabila seorang pemain sepakbola memiliki kemampuan kecepatan yang baik maka memudahkan pemain ketika menggiring bola dan bisa mudah melewati pemain lawan.

Untuk memperoleh hasil menggiring bola dengan baik, tentunya harus memiliki kestabilan kecepatan yang baik supaya mendapatkan hasil maksimal dalam setiap gerakan yang dilakukan. Oleh sebab itu pemberian latihan yang berkelanjutan untuk meningkatkan kecepatan perlu mendapatkan perhatian yang tinggi, dan jangan lupa untuk tidak mengesampingkan latihan untuk kekuatan fisik dan pendukung lainnya. Metode latihan kecepatan menggiring bola bisa dilakukan

dengan *cone* yang disusun dan bisa divariasikan dengan gerakan menggunakan bola dan tanpa bola serta dilakukan pengulangan disetiap sesinya. Variasi latihan perlu dipikirkan, yang bertujuan agar siswa tidak merasa bosan.

Berdasarkan hasil pengamatan di SDN 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo, kemampuan siswa dalam menggiring bola, khususnya dari aspek kecepatan, masih tergolong rendah. Hal ini terlihat pada saat mereka mengikuti pertandingan mini soccer O2SN tingkat Kecamatan Tebo Ulu, di mana sebagian besar siswa kesulitan mempertahankan kecepatan dribbling sehingga performa permainan kurang optimal. Kondisi tersebut juga terkonfirmasi ketika kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, di mana meskipun antusiasme siswa cukup tinggi, keterampilan dribbling cepat belum berkembang dengan baik.

Permasalahan ini diduga berkaitan dengan belum adanya program latihan terstruktur yang menekankan pada kecepatan dribbling. Latihan yang diberikan selama ini cenderung bersifat umum tanpa variasi yang spesifik untuk mengasah kecepatan menggiring bola. Padahal, variasi latihan sangat penting untuk mendukung perkembangan keterampilan siswa sesuai potensi yang dimiliki, terutama bagi mereka yang menunjukkan minat dan bakat di bidang sepakbola.

Selain itu, keterbatasan sarana dan prasarana pendukung, serta minimnya pendampingan guru dalam memberikan materi teknik dasar dribbling, turut memperburuk kondisi ini. Akibatnya, potensi siswa di bidang sepakbola belum berkembang maksimal, sehingga prestasi sekolah dalam ajang O2SN juga belum dapat mencapai hasil yang optimal. Dengan demikian, permasalahan penelitian ini terletak pada rendahnya kemampuan kecepatan menggiring bola siswa yang memerlukan intervensi melalui program latihan yang tepat dan sistematis.

Penelitian ini menarik karena menggunakan sampel dari siswa sekolah dasar yang mengikuti kegiatan seleksi O2SN sepakbola dan penelitian di sekolah dasar masih sedikit, biasanya lebih banyak penelitian yang dilakukan di tingkat sekolah yang lebih tinggi, serta *treatment* yang dilakukan dengan variasi latihan masih kurang bervariasi sehingga peneliti mengembangkan beberapa model latihan agar siswa tidak bosan selama latihan dilaksanakan. Dengan hasil pengalaman dan pengamatan yang dilakukan serta mengingat begitu pentingnya kecepatan ketika menggiring bola dalam permainan sepakbola, maka penulis mengangkat judul penelitian ini yaitu "Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo.

Menurut Muhyi Faruq (2008: 17) sepakbola merupakan salah satu aktivitas fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran jasmani dan mental serta sosial dalam bentuk prestasi. Penelitian ini berfokus pada permainan sepakbola dan hubungannya terhadap kebugaran tubuh, Permainan ini merupakan bagian dari kegiatan olahraga. Sepakbola merupakan suatu aktivitas fisik yang sistematis, terkonsep, dan berkesinambungan dengan tujuan untuk baiknya Kesehatan tubuh. Sedangkan menurut Luxbacher (2011: 2), sepakbola adalah permainan yang dilakukan dalam dua kesebelasan, satu kesebelasan terdiri dari 11 pemain. Permainan sepakbola dipimpin seorang wasit dengan dibantu dua hakim garis. Para pemain menggunakan sepatu bola dan baju yang berbeda, sedangkan penjaga gawang memakai pakaian yang berbeda dengan pemain. Sepakbola juga memiliki banyak manfaat selain untuk kebugaran jasmani, karena banyak *stack holder* yang terlibat didalamnya. Satu contohnya adalah dibidang ekonomi, dengan dilakukannya kompetisi dan pertandingan maka ada transaksi pembelian tiket serta usaha kecil seperti toko bisa ramai pembeli dikarenakan penonton datang melihat pertandingan.

Menurut Sukatamsi (2004:24) menjelaskan bahwa teknik dasar permainan sepakbola merupakan segala gerakan baik dengan bola maupun tanpa bola yang dilakukan untuk menjalankan permainan sepakbola. Jadi teknik dasar sepakbola merupakan keahlian pemain melakukan gerakan dan menjalankan skema dasar permainan sepakbola.

Kecepatan merupakan gerakan dasar dalam kondisi fisik yang harus dimiliki seseorang baik itu atlet atau bukan atlet. Apabila atlet tidak memiliki kecepatan, atlet tidak bisa bereaksi dengan baik, kemudian akan kehilangan momentum. Untuk itu agar bisa memiliki kelincahan yang baik diperlukan latihan secara teratur dan rutin. Menurut Mochamad Windarto (2020: 6), kecepatan merupakan keahlian seseorang dalam melakukan perubahan gerakan tubuh secara efektif, cepat, dan cekatan kemudian kecepatan harus dilakukan dengan gerakan yang efektif.

Menurut Mielke (2007: 1), *dribbling* merupakan bagian keterampilan dasar dalam permainan sepakbola karena pemain perlu menguasai bola ketika sedang bergerak, berdiri atau siap, melakukan operan atau tembakan. *Dribbling* dalam permainan sepakbola juga merupakan salah satu strategi yang bisa diterapkan.

Menurut Supian (2014: 38), Memberikan penjelasan bahwa kecepatan itu adalah kemampuan untuk mencapai jarak tertentu terutama jarak pendek, dalam tempo sesingkat-singkatnya. Kecepatan sama dengan waktu menempuh jarak tertentu. Penghitungan waktunya biasa dihitung dengan satuan perdetik atau kilometer perjam. Semakin kecil waktu yang didapatkan maka akan lebih baik penghitungannya.

Dalam sepakbola seluruh pemain perlu mempunyai kecepatan yang baik, karena ketika melakukan gerakan *dribbling* pemain akan melewati hadangan pemain lawan, sehingga pemain harus memiliki kecepatan yang bagus agar bisa melewati pemain lawan. Menurut Akmal (2019:1200) mengatakan bahwa kecepatan merupakan jarak waktu, yaitu dimana kecepatan diukur dengan satuan jarak dibagi dengan satuan waktu. Menurut pendapat diatas bisa diartikan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk menjalankan gerakan yang sama atau tidak dalam waktu tertentu dengan kelincahan tubuh, saraf, dan otot.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan *dribbling* adalah bagian teknik dasar dalam permainan sepakbola dengan reaksi tubuh yang cepat dan bergerak kearah yang ditentukan dengan secepat-cepatnya, apabila pemain memiliki kemampuan menggiring bola yang bagus maka akan memudahkan pemain untuk melewati lawan. Berbagai koordinasi gerakan yang bisa dilakukan maka itu menjadi cara untuk membuat lawan kesusahan merebut bola dari kaki pemain serta usahakan untuk menggiring bola dengan bagian kaki yang akan menendang bola agar ketika akan mengoper atau menendang bola akan tetap seimbang.

Latihan adalah aktivitas yang dilakukan secara berulang dan terstruktur agar bisa mencapai target yang diinginkan. Menurut Hariono (2006: 1), menyatakan bahwa latihan merupakan proses berlatih yang dilaksanakan secara terencana dan berulang dengan pembebanan kegiatan latihan yang diberikan secara konsisten. Latihan adalah aktivitas yang dilakukan seseorang dalam mempersiapkan diri dalam mencapai tujuan tertentu. Dalam melakukan suatu latihan harus dilakukan dengan serius karena dituntut untuk melakukan teknik yang meningkatkan aktivitas fisik dan keterampilan gerak (latihan teknik).

Terkait dengan latihan menurut Syafruddin (2013: 21), menjelaskan bahwa latihan merupakan suatu tahapan pengolahan atau pelaksanaan materi latihan meliputi berbagai keterampilan posisi gerak tubuh dalam bentuk praktik yang konsisten dan melalui metode latihan yang beragam. Sedangkan menurut

Sukadiyanto (2011: 6), “latihan merupakan suatu tahapan pembentukan keahlian berolahraga yang berisi teori dan pelaksanaan, menggunakan metode dan prosedur kegiatan latihan, menggunakan aturan yang sesuai, sehingga keinginan dan tujuan dapat tercapai seiring dengan waktu”.

Menurut Hendri (2011: 32), variasi latihan adalah sebagai metode kegiatan atau latihan dengan beragam teknik, cara atau aplikasi agar mencapai tujuan yang telah dipersiapkan. Sehingga agar bisa mencapai target yang ingin dicapai diperlukan beberapa bentuk latihan agar tidak muncul rasa bosan.

Variasi dalam kegiatan pembelajaran adalah perubahan bentuk-bentuk yang berbeda yang diaplikasikan untuk atlet agar setiap latihan, yang bertujuan meningkatkan kemampuan teknik dasar atlet semakin baik, mengurangi rasa malas, memotivasi atlet, dan mengurangi kejenuhan (Mulyasa. 2010: 78).

Berdasarkan uraian ahli diatas maka variasi latihan merupakan variasi perubahan suatu latihan yang bertujuan agar mengurangi kejenuhan selama proses latihan serta memotivasi siswa agar serius ketika latihan untuk meningkatkan prestasi siswa menjadi lebih baik. Bentuk variasi latihan bisa menjadi alat untuk meningkatkan kemampuan siswa sesuai dengan cabang olahraganya.

Dalam penelitian ini, untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola dalam olahraga sepakbola ada lima macam variasi latihan diantaranya latihan *zig-zag run* dengan bola, latihan *zig-zag run and passing*, latihan *dribbling miracle eight*, latihan *dribbling parallel*, latihan *dribbling irregular*. Semua variasi latihan ini bertujuan untuk melatih kelincahan, dimana siswa dapat merubah gerak arah tubuh sesuai dengan tujuan penelitian untuk meningkatkan kelincahan siswa.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan desain one group pre-test post-test*. Pada desain ini, subjek penelitian terlebih dahulu diberikan tes awal (*pre-test*), kemudian mendapatkan perlakuan berupa variasi latihan, dan selanjutnya dilakukan tes akhir (*post-test*) untuk mengetahui perubahan yang terjadi. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti membandingkan kondisi sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga hasil yang diperoleh lebih akurat dan dapat menggambarkan pengaruh latihan secara langsung (Sugiyono, 2014).

Populasi menurut Handayani (2020: 58), populasi merupakan totalitas pada setiap elemen yang akan diteliti dengan memiliki ciri sama, dapat berupa individu dari suatu kelompok, peristiwa atau sesuatu yang ingin diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SDN 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo berusia 10-12 tahun yang berjumlah 16 orang.

Sampel merupakan sebagian atau perwakilan pada populasi yang akan diteliti sebagai sumber data. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan *total sampling* (seluruh elemen penelitian) yang sesuai dengan ketentuan peneliti (karakteristik, kriteria, sifat) sampel yang diinginkan peneliti. Sehingga seluruh populasi yang memenuhi standar ketentuan peneliti diangkat menjadi sampel, yaitu siswa di SDN 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo yang mengikuti kegiatan seleksi O2SN sepakbola di Kecamatan Tebo Ulu berusia 10-12 tahun, yang berjumlah 16 orang.

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan peneliti untuk mengumpulkan data secara sistematis sehingga hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan. Instrumen harus dirancang dengan baik agar data yang diperoleh sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam penelitian ini, instrumen utama yang digunakan adalah tes kecepatan dribbling. Tes ini dipilih karena sesuai untuk mengukur kemampuan menggiring bola dengan cepat, yang menjadi fokus utama

penelitian pada siswa usia 10–12 tahun di SDN 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo. Selain itu, alat pendukung yang digunakan meliputi lapangan sepakbola, cone, bola, stopwatch, alat tulis, dan kapur.

Menurut Nurhasan (2000:212), tes kecepatan dribbling termasuk instrumen baku yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya, sehingga dapat digunakan untuk mengukur keterampilan dribbling secara objektif. Meskipun instrumen ini telah terbukti valid dan reliabel, uji coba kecil (pilot test) tetap perlu dilakukan untuk memastikan kesesuaian dengan kondisi subjek penelitian yang memiliki karakteristik berbeda, baik dari segi usia maupun pengalaman bermain sepakbola. Dengan demikian, penggunaan instrumen ini diharapkan mampu memberikan data yang akurat dalam menggambarkan kemampuan kecepatan dribbling siswa.

Tabel 1 Norma Tes Kecepatan Menggiring Bola

NO	Waktu(detik)	Norma
1.	17,01 – 19,00	Baik Sekali
2.	19,01 – 21,00	Baik
3.	21,01 – 23,00	Sedang
4.	23,01 – 25,00	Kurang
5.	25,01 – 27,00	Sangat Kurang

Sumber: Nurhasan (2001)

Apabila semua data yang dibutuhkan terkumpul, tahap selanjutnya yaitu menganalisis data yang telah diperoleh. Pelaksanaan analisis data dapat dibagi menjadi 3 bagian yaitu persiapan, tabulasi, di penerapan data yang cocok dengan pendekatan penelitian. Analisis data dilakukan dalam melakukan pengujian hipotesis yang telah dihitung. Uji hipotesis yang akan digunakan adalah uji-t. Melakukan uji-t, populasi perlu berdistribusi normal dan bervariasi homogen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dikumpulkan, didalamnya akan diberikan analisa pembahasan yang telah diperoleh selama penelitian dilaksanakan. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai tujuan dan hipotesis yang telah menjadi tolak ukur penelitian ini.

Hasil pengukuran kecepatan *dribbling* siswa SDN 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo. Bisa dilihat didalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2 Deskripsi Hasil Kecepatan *Dribbling* Sepakbola

Keterangan	Rata-Rata	SD	Varian	Skor Maximum	Skor Minimum	N (Sampel)
<i>Pretest</i>	25,02	1,7490	3.0590	27,61	22,45	16
<i>Posttest</i>	22,33	2,0096	4.0387	24,95	19,13	

Tes awal pada penelitian ini melakukan tes kecepatan *dribbling* sepakbola dengan sampel melakukan tes kecepatan menggiring bola, sehingga dalam tes awal tidak ada perlakuan pada siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo. Dalam melakukan *pretest* dapat dilihat nilai yang didapat secara keseluruhan hasil kecepatan *dribbling* pada siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo adalah 400,39 Dengan demikian dapat dirata-rata hasil kecepatan *dribbling* pada siswa adalah 25,02 maka hasil *pretest* kecepatan *dribbling* sepakbola dikategorikan sangat kurang.

Posttest pada penelitian ini yaitu tes yang dilakukan setelah siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo mendapatkan perlakuan berupa latihan variasi *dribbling* sepakbola. Dalam melakukan *posttest* dapat dilihat nilai yang didapat secara keseluruhan hasil kecepatan *dribbling* pada siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo adalah 357,4. Dengan demikian dapat dirata-rata hasil kecepatan menggiring bola pada siswa adalah 22,33 maka hasil *posttest* kecepatan *dribbling* sepakbola dikategorikan sedang.

Setelah diamati dan dihitung, dapat dilihat ketika *pretest* bahwa kecepatan *dribbling* siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo berjumlah 400,39 apabila dibandingkan dengan hasil *posttest* kecepatan *dribbling* siswa sebesar 357,4 maka dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan dalam kedua hasil *pretest* dan *posttest*. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan *pretest* dan *posttest* terhadap T_{hitung} dalam taraf kepercayaan 0,05. Sehingga apabila T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan dan sebaliknya apabila T_{hitung} lebih kecil dari T_{tabel} berarti tidak ada perbedaan yang signifikan.

Hasil penelitian yang telah dilaksanakan akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis awal yang telah diajukan sebelumnya. Hasil gambaran penelitian ini dapat dilihat pada distribusi frekuensi dan histogram pada *pretest* dan *posttest* sebagai berikut:

Tabel 3 Frekuensi Data *Pretest* Kecepatan Menggiring Bola Sepakbola

NO	Kelas Interval	Frekuensi		Klasifikasi
		Fa	Fr	
1	18,01 – 19,00	0	0	Sangat Baik
2	19,01 – 21,00	0	0	Baik
3	21,01 – 23,00	2	12,5	Sedang
4	23,01 – 25,00	6	37,5	Kurang
5	25,01 – 27,00	8	50	Kurang Sekali
Jumlah		16	100	

Berdasarkan hasil frekuensi tes awal kecepatan *dribbling* sepakbola diatas pada kategori sedang 2 siswa dengan presentase 12,5% selanjutnya pada kategori kurang sebanyak 6 siswa dengan presentase sebesar 37,5% dan pada kategori kurang sekali sebanyak 8 siswa dengan presentase 50%. Hasil tersebut dapat dilihat kembali dalam histogram sebagai berikut.

Berikut dibawah ini gambaran hasil *posttest* kecepatan menggiring bola pada siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo bisa dilihat pada tabel dan histogram berikut:

Tabel 4 Frekuensi Data *Posttest* Kecepatan Menggiring Bola Sepakbola

NO	Kelas Interval	Frekuensi		Klasifikasi
		Fa	Fr	
1	17,01 – 19,00	0	0	Sangat Baik
2	19,01 – 21,00	5	31,25	Baik
3	21,01 – 23,00	4	25	Sedang
4	23,01 – 25,00	7	43,75	Kurang
5	25,01 – 27,00	0	0	Kurang Sekali
Jumlah		16	100	

Berdasarkan frekuensi *posstest* kecepatan *dribbling* diatas pada kategori baik 5 siswa dengan presentase 31,25% selanjutnya pada kategori sedang sebanyak 4 siswa dengan presentase sebesar 25% dan pada kategori kurang sebanyak 7 siswa dengan presentase 43,75%.

Pada rancangan penelitian ini telah diperlihatkan bahwa untuk mendapatkan gambaran hasil pengaruh variasi latihan *dribbling* sepakabola maka menggunakan analisis perbedaan.

Analisis uji normalitas distribusi konvariabel dengan menggunakan variasi latihan *dribbling* sepakbola dengan data *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan statistik uji normalitas *liliefors* dengan taraf signifikan yang akan digunakan sebagai nilai dasar untuk menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$, membandingkan L_{hitung} lebih besar dari L_{tabel} ($L_0 < L_1$) berarti populasi berdistribusi normal.

Berikut ini tabel hasil penelitian pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kecepatan menggiring bola siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo sebagai berikut:

Tabel 5 Uji Normalitas

No	Bentuk Tes	N	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
1	Tes Awal(<i>Pretest</i>)	16	0,0423	0,213	Normal
N	Tes Akhir(<i>posttest</i>)	16	0,0851	0,213	

Hasil data *pretest* L_{hitung} 0,0423 < L_{tabel} 0,213 maka data awal *pretest* kecepatan menggiring bola sepakbola dapat dikatakan normal dan hasil data *posttest* L_{hitung} 0,0851 < L_{tabel} 0,213 maka data *posttest* kecepatan menggiring bola dapat dikatakan normal, dilihat dari kegiatan latihan variasi yang dilakukan oleh siswa setiap minggu selalu menunjukkan peningkatan.

Untuk menentukan varian sampel atau tidak, maka diajukan uji homogenitas pada tabel dibawah ini:

Tabel 6 Uji Homogenitas

No	Bentuk Tes	N	S	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
1	Tes Awal(<i>Pretest</i>)	16	3,0590	1,32	2,40	Homogen
2	Tes Akhir(<i>posttest</i>)	16	4,0387			

Berdasarkan tabel uji homogenitas diatas dapat dilihat hasil varian data *pretest* dan *posttest* apabila dibandingkan F_{hitung} (1,32) < F_{tabel} (2,40) maka datanya dapat dikatakan homogen.

Untuk melakukan pengujian hipotesis bisa membandingkan antara T_{hitung} dengan nilai presentil dari distribusi untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dan derajat kebebasan $dk = N-1$ diperoleh T_{hitung} = dan tabel = 1,75305 ($T_{hitung} > T_{tabel}$) dalam melakukan penelitian ini bisa dipahami bahwa “ada pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kecepatan menggiring bola siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo.

Tabel 6 Uji Hipotesis

No	Bentuk Tes	N	S	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
1	Tes Awal(<i>Pretest</i>)	16	3,0590	14,5755	1,75305	Diterima pada tingkat kepercayaan 95%
2	Tes Akhir(<i>posttest</i>)	16	4,0387			

Hasil data analisis hipotesis T_{hitung} 14,5755 > T_{tabel} 1,75305 maka hasil uji coba hipotesis dapat diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

Berdasarkan analisis data yang sudah disajikan di atas dan pengujian data menggunakan uji t dalam penelitian ini, diharapkan bisa mendapatkan hasil yang dapat dan sesuai dengan data yang diperoleh. Oleh sebab itu, nanti diharapkan dalam kesimpulan yang diambil memberikan gambaran langsung, dimana data yang didapatkan selama eksperimen sesuai yang diinginkan oleh penulis. Untuk mendapatkan data itu perlu pengkajian tentang metodologi dan kajian teori dari penelitian. Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori-teori secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan prosedur yang benar, maka pengetahuan dan ilmu yang didapatkan akan berdampak positif, dengan demikian hasil penelitian yang dilaksanakan bisa diterima kebenarannya.

Menurut Sugiyono (2019:111) metode penelitian eksperimen adalah metode yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang kondusif. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mengidentifikasi tentang peningkatan pada sampel yang awalnya siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur mendapatkan hasil kecepatan *dribbling* sepakbola yang masih kurang. Kemudian dilaksanakanlah *treatment dribbling* dengan periode waktu yang menunjukkan hasil peningkatan. Variasi latihan *dribbling* sepakbola dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* sepakbola. *Treatment* yang dilakukan memiliki proses yang tidak mudah karena sampel tersebut harus selalu bugar dan siap untuk diberi program latihan serta karena penelitian dilakukan di sekolah harus menyesuaikan dengan guru kelas untuk pelaksanaannya, pengambilan tes awal (*pretest*) yaitu kecepatan *dribbling* sepakbola sampel diberikan pengarahan tentang penelitian yang dilaksanakan dan program latihan yang dijalankan.

Waktu tercepat dalam melaksanakan *pretest* kecepatan *dribbling* sepakbola yaitu sebesar 22,45, kemudian yang terlambat yaitu 27,61, selanjutnya pada tahap melakukan *treatment*, pada sampel menggunakan variasi latihan *dribbling* sepakbola yaitu ada lima macam variasi latihan diantaranya *zig-zag run* dengan bola, *zig-zag run and passing*, latihan *dribbling miracle eight*, latihan *dribbling parallel*, latihan *dribbling irregular*. Kemudian selama proses *treatment* dilaksanakan terlihat peningkatan kecepatan *dribbling* disetiap latihannya dimana pada latihan tahap awal masih ada sebagian sampel yang belum memahami bentuk variasi latihan *dribbling* sepakbola, dengan adanya pengarahan dan *ice breaking* sampel semakin mengetahui aspek-aspek yang dilakukan ketika menjalankan program variasi latihan *dribbling* sepakbola serta sampel menunjukkan peningkatan perlahan dalam hal kecepatan *dribbling*.

Hasil kecepatan *dribbling* bisa didapatkan dengan latihan terencana dan terprogram secara sistematis supaya hasilnya bisa memberikan dampak untuk peningkatan hal kecepatan *dribbling* sepakbola. Setelah melakukan *treatment* maka selanjutnya yang perlu dilakukan yaitu melaksanakan proses tahap akhir (*posttest*) prosedur pelaksanaan *posttest* ini bisa dilakukan setelah satu hari selesai melaksanakan *treatment* kemudian dilakukanlah *posttest* untuk mengukur hasil dari

treatment yang telah dilaksanakan selama beberapa pertemuan, dimana nantinya bisa dilihat apakah ada peningkatan atau sebaliknya yaitu tidak terjadi peningkatan.

Kecepatan *dribbling* sepakbola sesudah diberikan *treatment* yaitu dengan waktu yang tercepat adalah 19,13 detik dan yang terlambat 24,95 detik dan rata-rata dari *posttest* yaitu mengalami peningkatan sebesar 357,4. Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji-T dalam penelitian ini diharapkan mendapatkan hasil kesimpulan yang tepat dengan data yang sudah diperoleh. Kemudian hasil yang diperoleh terarah dan tidak melenceng dari data yang sudah dikumpulkan. Dengan demikian bisa didapatkan gambaran langsung data penelitian selama proses eksperimen dilakukan.

Bedasarkan hasil analisis *pretest* dan *posttest* diperoleh nilai T_{hitung} sebesar 14,5755 dibandingkan dengan nilai T_{tabel} 1,75305 hasil ini memberikan gambaran bahwa ada peningkatan yang signifikan. Hal ini disebabkan karena *treatment* yang dilaksanakan selama 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu dengan latihan bentuk variasi kecepatan *dribbling* yang memperlihatkan bahwa hasil yang didapatkan pada tahap *pretest* dan *posttest* berbeda, karena sampel diberikan *treatment* latihan maka semakin baik hasil yang diperoleh.

Dari analisis data yang telah dilakukan bisa memberikan hasil, ternyata hipotesis alternatif (HA) yang telah dideskripsikan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya, hal ini ditunjukkan dengan adanya peningkatan antara *pretest* dan *posttest* kemudian bisa dipahami bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kecepatan menggiring bola siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo. Terkait dengan latihan menurut Syafruddin (2013: 21), menjelaskan bahwa latihan merupakan suatu tahapan pengolahan atau pelaksanaan materi latihan meliputi berbagai keterampilan posisi gerak tubuh dalam bentuk praktik yang konsisten dan melalui metode latihan yang beragam. Sedangkan menurut Sukadiyanto (2011: 6), "latihan merupakan suatu tahapan pembentukan keahlian berolahraga yang berisi teori dan pelaksanaan, menggunakan metode dan prosedur kegiatan latihan, menggunakan aturan yang sesuai, sehingga keinginan dan tujuan dapat tercapai seiring dengan waktu". Variasi latihan *dribbling* sepakbola dilakukan dengan meningkatkan intensitas disetiap pertemuannya, hal ini bertujuan untuk memberikan pengaruh pada kecepatan menggiring bola siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo.

Keterkaitan variasi latihan *dribbling* sepakbola sangat berpengaruh terhadap kecepatan *dribbling* sepakbola karena variasi latihan *dribbling* sepakbola bisa mempengaruhi pada kecepatan *dribbling* karena model latihan yang diberikan memiliki aspek-aspek penting dalam teknik dasar sepakbola. Apabila saat melakukan gerakan *dribbling* kurang baik maka hasil kecepatan *dribbling* kurang baik begitu juga sebaliknya. Selanjutnya variasi latihan *dribbling* ini akan mendapatkan hasil yang baik apabila dilaksanakan dengan sistematis dan terprogram serta antusias tinggi siswa yang ingin meningkatkan kecepatan *dribbling* sepakbola.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan, bisa dilihat bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa Sekolah Dasar Negeri 168/VIII Tanjung Aur Kabupaten Tebo. Bisa dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* kecepatan *dribbling* sepakbola berbeda pada rata-rata *pretest* sebesar 25,02 Detik sedangkan rata-rata *posttest* 22,33 detik terlihat dari kedua tes yang berbeda kemudian dibuktikan dengan hasil

uji hipotesis dengan menggunakan uji-T dengan hasil T_{hitung} 14,5755 lebih besar dari T_{tabel} 1,75305 dan nilai p , (0,000) < dari 0,05 maka dengan itu H_a diterima H_o ditolak.

DAFTAR RUJUKAN

- Akmal, I., & Lesmana, H. S. (2019). Kontribusi kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada pemain SSB POSS. *Jurnal Patriot*, 2(5), 1197–1210.
- Danurwinda. (2017). *Kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia*. Jakarta: Erlangga Group.
- Dinata, M. (2004). *Teknik-teknik dasar bermain sepakbola*. Jakarta: Indah Karya Cipta.
- Dinata, M. (2007). *Dasar-dasar mengajar sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Handayani, R. (2020). *Metode penelitian sosial*. Yogyakarta: Trustmedia.
- Hariono, A. (2006). *Metode melatih fisik*. Yogyakarta: FKIK UNY.
- Irwadi, H. (2011). *Kondisi fisik dan pengukurannya*. Padang: FKIP UNP.
- Ismaryati. (2008). Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit-pliometrik dan berat badan. *Paedagogia*, 11(1), 74–89.
- Luxbacher, J. A. (2004). *Sepakbola: Langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT Raja Grasindo Persada.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepakbola* (Edisi kedua). Jakarta: Rajawali.
- Luxbacher, J. A. (2014). Tujuan melakukan gerakan menggiring bola. *E-Journal UNESA*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Mielke, D. (2003). *Dasar-dasar sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar sepakbola*. Bandung: Pakar Raya Pustaka.
- Mulyasa. (2010). *Kurikulum tingkat satuan pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan pengukuran pendidikan olahraga*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Subagyo, I., Irianto, D., & Tim Peneliti. (2010). *Penyusunan tes keterampilan bermain sepakbola bagi siswa sekolah sepakbola PUSPOR IKI*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto. (2000). *Sepakbola: Latihan dan strategi*. Jakarta: Jaya Putra.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sujarwadi. (2010). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk SMP*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Sukadiyanto. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukatamsi. (2001). *Permainan besar 1: Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sukatamsi. (2004). *Teknik dasar bermain sepakbola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Supian. (2014). *Sepakbola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Syaffrudin. (2013). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Padang: UNP Press.
- Windarto, M. (2020). *Modul PJOK kelas XI*. Jakarta: Direktorat SMA, Direktorat Jenderal PAUD, DIKNAS dan DIKMEN.