

EFFECT OF EXERCISE ON SPRINT CIRCLE ON SSB DRIBBLING SKILLS PEKANBARU JUNIOR

Angga Gusrianto¹, Drs.Slamet, Kes, AIFO², Kristi Agust, S.Pd, M.Pd³
Email: anggagusrianto3@gmail.com, slametkepelatihan@ymail.com, kristi.agus@yahoo.com
Phone number : 081261729146

Sports Coaching Education Studies Program
Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau

ABSTRACT: *The problems raised in this research is dribbling skills are less well as frequent loose ball as it passes the opponent, the ball is in the opponent seized, lack of ability dribbling quickly, lack of skill dribble well. This research is a study with experimental treatment (Experimental), the population in this study is SSBpekanbaru junior athletes. sample in this study is a population which numbered 12 people. The technique can capture data from the pre-test and post-test. The instruments used in this research is aimed herding skills test to measure the ability to dribbling. As the independent variable is linkaran sprint (X), while the dependent variable is dribbling skills (Y). After that, the data is processed with statistical, normality test with Liliefors test at significant level 0,05 α . The hypothesis is there is influence their circle drill sprint towards dribbling skills on ssb junior pekanbaru. Based on t test analysis produces Thitung of 6.298 and 1.796 Ttabel means Thitung > Ttabel. It can be concluded that Ha is accepted, it concludes that there is significant influence from the circle drill sprint dribbling skills on ssb junior pekanbaru.*

Keywords: *Circle Sprint Training, Dribbling*

PENGARUH LATIHAN *LINGKARAN SPRINT* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SSB PEKANBARU JUNIOR

Angga Gusrianto¹, Drs.Slamet, Kes, AIFO², Kristi Agust, S.Pd, M.Pd³
Email: anggagusrianto3@gmail.com, slametkepelatihan@ymail.com, kristi.agus@yahoo.com
Phone number : 081261729146

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRAK : Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah keterampilan menggiring bola yang kurang baik seperti bola sering lepas saat melewati lawan, bola mudah di rebut lawan, kurangnya kemampuan menggiring bola dengan cepat, kurangnya keterampilan menggiring bola dengan baik. Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Pekanbaru Junior. sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 12 orang. Tehnik pengambilan data di dapat dari *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan menggiring bertujuan untuk mengukur kemampuan menggiring bola. Sebagai variabel bebas adalah linkaran sprint (X) sedangkan variabel terikatnya adalah keterampilan menggiring bola (Y). Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji *liliefors* pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah adanya terdapat pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap keterampilan menggiring bola pada ssb pekanbaru junior . Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 6,298 dan T_{tabel} 1,796 berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima, hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan lingkaran *sprint* terhadap keterampilan menggiring bola pada ssb Pekanbaru Junior.

Kata Kunci : Latihan *Lingkaran Sprint*, Menggiring

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal. Olahraga sangat penting perannya dalam kehidupan manusia, baik untuk meningkatkan prestasi sampai kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, pentingnya olahraga dengan tujuan sebagai pembinaan prestasi bagi setiap orang dalam rangka pembinaan bangsa sebagian besar cabang olahraga yang dilakukan atau dimainkan memerlukan suatu keterampilan yang baik, guna melakukan suatu usaha hingga terciptanya gerakan atau teknik yang optimal. Pentingnya pembinaan keolahragaan nasional tertuang dalam Undang-Undang No. 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional pasal 27 ayat 4 di jelaskan bahwa: “pembinaan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Olahraga juga telah menjadi tontonan, baik dalam bidang pendidikan, kesehatan, kebudayaan, bahkan menjadi mata pencarian. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, setiap negara di dunia termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya, Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk menjadi sehat, kuat fisik dan mental, diantara sekian banyak jenis olahraga yang ada. Salah satunya adalah olahraga sepakbola.

Permainan sepakbola merupakan salah satu kegiatan olahraga yang sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk yang sederhana. Akan tetapi, sepakbola sudah di mainkan ribuan tahun yang lalu. Dalam masa perkembangannya, sampai masa sekarang sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat di gemari oleh seluruh lapisan masyarakat dunia termasuk di Indonesia.

Perkembangan sepakbola Indonesia makin pesat hal ini terlihat bukan saja dari kota bahkan sampai ke pelosok desa, sangat mudah menemukan orang yang bermain sapakbola, bahkan sepakbola tidak hanya di mainkan oleh kaum laki-laki, tetapi wanita ikut memainkan permainan itu. Seiring perkembangannya, sepakbola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat di prioritaskan untuk berprestasi tinggi. Pemain sepakbola berprestasi harus memeperhatikan unsur-unsur sepakbola yang di lakukan secara tepat, selain itu juga di pengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik.

Menurut Bompa :1 dalam buku nya *total training for young champions* mengatakan bahwa sukses di dalam setiap gelanggang adalah biasanya hasil dari suatu perencanaan, pekerjaan berat, dan komitmen serta latihan tidak ada pengecualian, semua atlet sukses adalah individu terlatih yang mahir dalam aktivitas fisik tertentu dan sudah mengikuti suatu program yang di rancang dengan baik.

Kondisi fisik atau kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga di samping komponen teknik, komponen taktik dan komponen mental, Syafruddin 2011;23. Komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang olahragawan seperti menurut Sajoto (1995:8-10), ”terdapat 10 komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular*

power) kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*Agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*)”.

Seperti yang telah diungkapkan oleh Syafruddin di atas bahwa selain dari kondisi fisik, teknik juga merupakan satu hal yang dapat meningkatkan prestasi. Teknik merupakan salah satu komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga dan oleh sebab itu harus dipersiapkan sebaik mungkin, (Syafruddin, 2011:24).

Teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain sebagaimana yang dijelaskan Kurniawan (2010:50) teknik dalam permainan sepakbola yaitu *shooting*, *passing* dan kontrol bola, *dribbling*, *heading*, *throwing*. Salah satu teknik harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah teknik *dribbling* (menggiring bola). Seorang pemain sepakbola sangat penting memiliki teknik keterampilan menggiring bola dengan baik, dengan baiknya keterampilan menggiring seorang pemain dapat bermain dengan *efisien* sehingga lawan tidak bisa merebut bola dengan mudah dan membaca pergerakan pemain tersebut. Menggiring bola atau sering di kenal dengan *dribble* adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan bola pada saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka, (Luxbacher, 2011:47).

Memiliki keterampilan menggiring bola yang baik pastinya tidak datang dengan begitu saja tanpa adanya suatu latihan. Untuk mendapatkan hasil yang *maximal* haruslah berlatih sesuai dengan porsi yang telah di anjurkan para ahli dan melakukan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada diri seorang pemain. Berikut ini adalah beberapa latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola menurut Mielke, 2007:7, latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola adalah tepukan dribble, lingkaran sprint dan slalom dribble.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SSB Pekanbaru Junior, maka penulis dapat melihat kelebihan-kelebihan yang dimiliki oleh pemain SSB Pekanbaru junior seperti kemampuan *passing*, *control* dan *longpass* namun peneliti juga melihat kekurangan terhadap pemain SSB Pekanbaru junior pada saat latihan yang dilakukan 3x seminggu dan juga pada saat mengikuti kejuaraan yang di adakan oleh pengcab PSSI Pekanbaru, Salah satu yang menjadi masalahnya yaitu keterampilan menggiring bola yang kurang baik contohnya: bola sering lepas saat ingin melewati lawan, bola mudah direbut lawan, kurangnya kemampuan dribling dengan cepat kurangnya keterampilan menggiring bola dengan baik. Walaupun sebenarnya dari beberapa kali pertandingan mereka pernah menang dan berada di peringkat 4 dalam kejuaraan yang diadakan oleh pengcab PSSI Pekanbaru yang di ikuti oleh 8 tim, akan tetapi di lihat dari keseluruhan dari pertandingan yang pernah mereka lakukan, menurut penagamatan peneliti dan juga arahan dari pelatih, bahwa kurangnya kemampuan menggiring bola para pemain yang selalu menjadi acuannya.

Dari fenomena di atas, ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola menurut Mielke,(2007:7) latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola adalah *tepukan dribble*, *lingkaran sprint* dan *slalom dribble*, untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola peneliti tertarik memberikan metode latihan *lingkaran sprint* terhadap para pemain SSB Pekanbaru junior karena metode latihan tersebut belum pernah diberikan dan metode latihan tersebut adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola, oleh karena itu peneliti meneliti permasalahan tersebut dan persetujuan pelatih dengan memberikan judul “ Pengaruh Latihan *Lingkaran Sprint*

Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola SSB Pekanbaru Junior.

METODOLOGI PENELITIAN

1. Tempat dan Waktu Penelitian

- a. Tempat penelitian
Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SSB Pekanbaru Junior
- b. Waktu Penelitian
Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 27 juli 2016 s/d 2 september 2016

2. Rancangan Penelitian

Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-post test design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan Sugiyono (2013:74). Design ini dapat digambarkan sebagai berikut:

- O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan diklat)
 X = Perlakuan
 O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan diklat)

3. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut Arikunto, (1998:115). Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah klub SSB Pekanbaru Junior yang berjumlah 18 orang yang merupakan pemain sepakbola SSB Pekanbaru Junior.

b. Sampel

Menurut Arikunto (2002: 109) "Sampel adalah wakil dari populasi". Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Pada penelitian ini teknik pengambilan sample yang akan digunakan adalah Sampling penuh, yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Menurut Arikunto (2006:134) di dalam penarikan.sampel apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya atau sampel penuh. Dimana pada penelitian ini jumlah sampel penuh sebanyak 18orang maka peneliti mengambil semua sampel.

4. Data dan Instrument

a. Data

Data yang di butuhkan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang di peroleh langsung dari responden berupa hasil tes

b. Instrument Penelitian

Sejalan dengan masalah pada penelitian ini diperlukan prosedur eksperimen sebagai alat tes untuk mengetahui Pengaruh Latihan Lingkaran sprint Terhadap Keterampilan menggiring bola Pada Pemain Sepakbola SSB Pekanbaru Junior

1). Pelaksanaan test

Testi berdiri dibelakang bola menghadap ke arah lintasan tes yang akan ditempuh dengan posisi siap menggiring bola, setelah testi bersedia, maka pengambil waktu memberikan aba-aba mulai, kemudian testipun segera menggiring bola melewati rintangan yang telah disediakan oleh peneliti.

Tes menggiring bola (*dribble*)

a) Tujuan

Mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki, dengan cepat disertai perubahan arah.

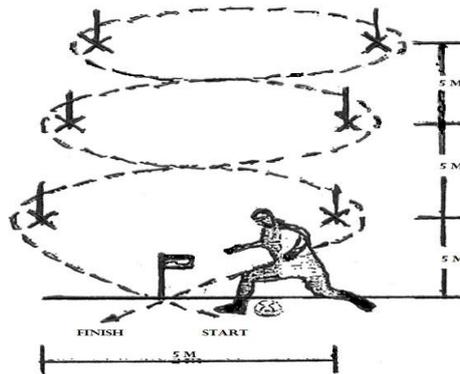
b) Alat yang digunakan

- (1) Bola
- (2) Stopwatch
- (3) 6 buah rintangan (cone)
- (4) Alat tulis dan formulir

2). Petunjuk pelaksanaan

a) Pada aba-aba “siap” testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.

- (1) Pada aba-aba “ya” testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
- (2) Bila salah arah dalam menggiring bola ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki ditempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stop watch tetap berjalan.
- (3) Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
- (4). Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:
 - a) Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
 - b) Testee mrnggiring bola tidak sesuai denagn arah panah.
 - c) Testee menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring bola.



Gambar 3.
Diagram Tes Keterampilan Menggiring
Sumber : Nurhasan (2001:161)

(5). Pencatatan hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh testi selama melakukan tes mulai dari garis start hingga ke garis finish sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

5. Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah data yang langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang telah diciptakan, yaitu berupa data nilai-nilai dari hasil tes yang telah dilakukan.

2. Sumber Data

Adapun sumber data yang di peroleh dalam penelitian ini adalah dari peneliti sendiri.

3. Cara Pengambilan Data

- a. Pengambilan nilai hasil tes Menggiring bola sebelum di lakukan latihan Lingkaran sprint (Pre test)
- b. Pengambilan nilai hasil tes Menggiring bola sesudah di lakukan latihan selama 16 x pertemuan latihan Lingkaran sprint (post test)

6. Teknik Analisis Data

Data dari masing-masing kelompok diambil dari dua kali pengukuran yaitu pada *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan diberikan. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data penelitian yang akan diolah untuk menguji hipotesis.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis mengenai kenormalan distribusi. Dalam hal ini dilakukan dengan uji normalitas *Lilliefors* (Sudjana, 1992:446-468).

Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis diuji dengan teknik analisis uji beda mean (uji t) sampel berhubungan atau *dependen sample* (Isparyadi, 1988:56-61). Disamping itu pengolahan data juga di lakukan dengan bantuan komputer melalui program Excel.

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - (\sum D)^2}{n} \cdot \frac{1}{n(n-1)}}}$$

Keterangan:

\bar{X}_1	= Mean sampel pertama
\bar{X}_2	= Mean sampel kedua
D	= Beda antara skor sampel pertama dan kedua
D^2	= Kuadrat beda
$\sum D^2$	= Jumlah Kuadrat beda
n	= Jumlah pasangan sampel

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah:

H_a = terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *Lingkar Sprint* terhadap keterampilan menggiring bola SSB Pekanbaru junior

Kriteria pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

1. Tolak H_0 dan terima H_1 , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$
2. Terima H_0 dan tolak H_1 , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf signifikan $\alpha = 0.00$

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

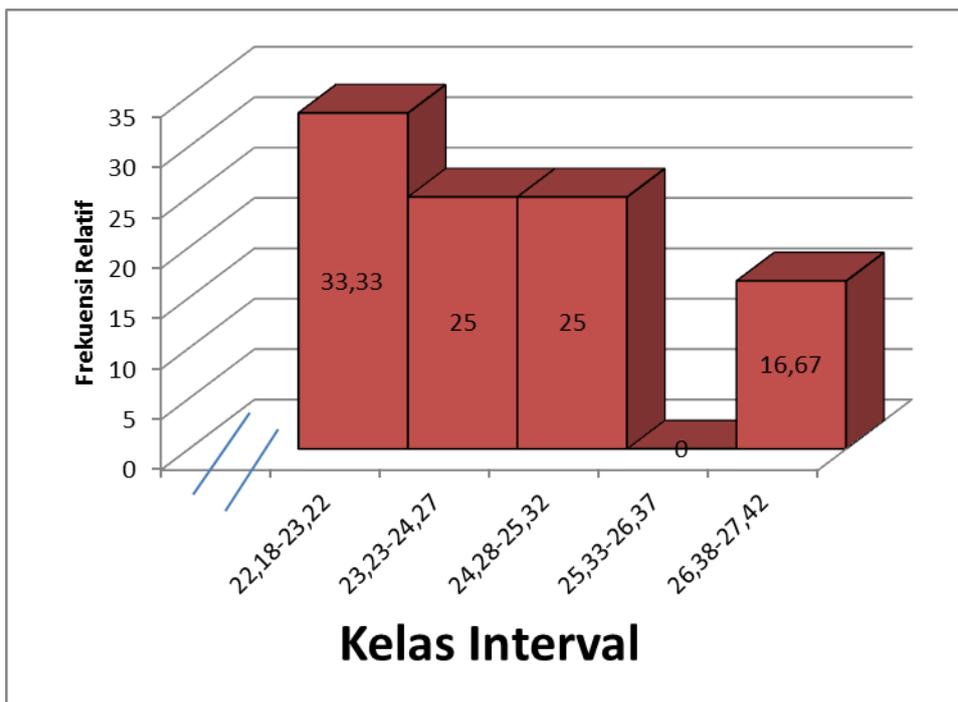
Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan lingkaran sprint terhadap keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola SSB Pekanbaru Junior. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan lingkaran sprint yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan keterampilan menggiring bola dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Hasil Pree-test Keterampilan Menggiring Bola setelah dilakukan test keterampilan menggiring bola sebelum dilaksanakan metode latihan lingkaran sprint maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil Pree-test keterampilan menggiring bola diperoleh waktu tercepat 22,18 detik dan waktu paling terlambat 27.38 detik, dengan mean 24,08 detik, standar deviasi 1.66 dan varian 2.76. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4.1. Nilai Interval Data Pree-test Keterampilan menggiring bola

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
22,18-23,22	4	33,33
23,23-24,27	3	25
24,28-25,32	3	25
25,33-26,37	0	0
26,38-27,42	2	16,67
Jumlah	12	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 12 orang sampel ternyata sebanyak 4 orang sampel (33,33%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 22,18-23,22, selanjutnya ada sebanyak 3 orang sampel (25%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 23,23-24,27, kemudian sebanyak 3 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 24,28-25,32, dan 2 orang sampel (16,67%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 26,38-27,42, sedangkan untuk kelas interval 25,33-26,37 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 4.1. Histogram Data Pree-test Keterampilan menggiring bola

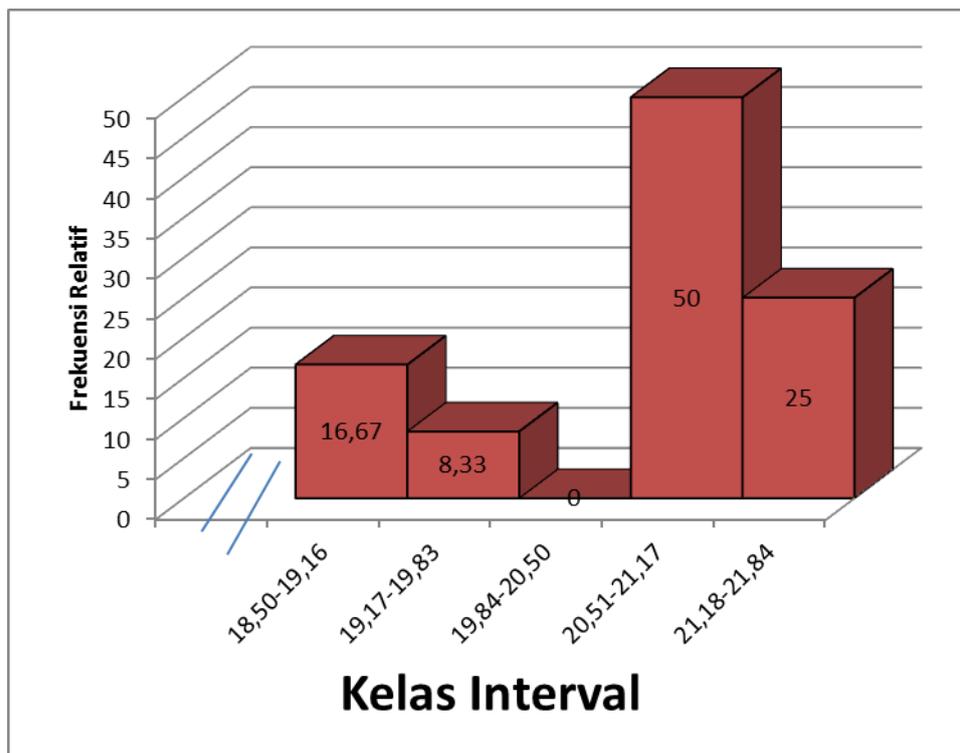
1. Hasil Post-test Keterampilan menggiring bola

Setelah dilakukan test keterampilan menggiring bola dan diterapkan perlakuan latihan lingkaran sprint maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil Post-test keterampilan menggiring bola diperoleh waktu tercepat 18,5 detik dan waktu paling lambat 21,81 detik, dengan mean 20,59 detik, standar deviasi 1,02, dan varians 1.03. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4.2. Nilai Interval Data Post-test Keterampilan menggiring bola

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
18,50-19,16	2	16,67
19,17-19,83	1	8,33
19,84-20,50	0	0
20,51-21,17	6	50
21,18-21,84	3	25
Jumlah	12	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 12 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (16,67%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 18.50-19,16, kemudian sebanyak 1 orang sampel (8,33%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 19,17-19,83, kemudian sebanyak 6 orang sampel (50%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 20,51-21,17, dan 3 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 21,18-21,84, sedangkan untuk kelas interval 19,84-20,50 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 4.2. Histogram Data Post-test Keterampilan menggiring bola

Uji Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu yang digunakan penguji yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji

Lilliefors dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji Lilliefors, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan lingkaran sprint (X) keterampilan menggiring bola (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 4.3. Uji Normalitas Data Hasil Keterampilan menggiring bola

Variabel			L Hitung	L Tabel
Hasil Pree-test keterampilan menggiring bola			0,149	0,242
Hasil Post-test keterampilan menggiring bola			0,170	0,242

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil pree-test keterampilan menggiring bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar 0,149 dan Ltabel sebesar 0,242. Ini berarti Lhitung lebih kecil dari Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil keterampilan menggiring bola adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil keterampilan menggiring bola post-test menghasilkan Lhitung 0,170 lebih kecil dari Ltabel sebesar 0,242. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil keterampilan menggiring bola post-test adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

Ha : Terdapat pengaruh latihan lingkaran sprint terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Pekanbaru Junior.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan lingkaran sprint terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Pekanbaru Junior. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan thitung sebesar 6,298 dan ttabel sebesar 1,796. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa Ha diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lingkaran sprint terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Pekanbaru Junior pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring atau mendribel bola. Mendribel bola adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat mendribel bola pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, gerakan mendribel bola dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Mendribel bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah

lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya sangat dekat dan rapat, hal ini menuntut seorang pemain memiliki kemampuan mendribel bola yang baik.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil keterampilan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 12 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan lingkaran sprint, setelah itu baru di ambil lagi data akhir nya. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,298 dengan t_{tabel} 1,796 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lingkaran sprint terhadap keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola SSB Pekanbaru Junior.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat terdapat pengaruh latihan lingkaran sprint terhadap keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola SSB Pekanbaru Junior, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan lingkaran sprint terhadap keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola SSB Pekanbaru Junior, ini menggambarkan bahwa keterampilan menggiring bola berpengaruh dengan latihan lingkaran sprint.

Jadi dengan adanya pola latihan lingkaran sprint terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Pekanbaru Junior, maka ada peningkatan terhadap keterampilan menggiring bola. hal ini berarti latihan lingkaran sprint bisa di pakai untuk peningkatan keterampilan menggiring bola tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Beberapa kelemahan yang terjadi saat penelitian ini kurang nya kontrol dari peneliti di luar waktu latihan yang di berikan. Sehingga hasil yang membuktikan bahwa terdapat pengaruh dari latihan lingkaran sprint terhadap keterampilan menggiring bola tidak bisa dibuktikan kebenarannya, walaupun secara statistik sudah menunjukkan terdapat pengaruh. Harapannya untuk peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan dengan lebih baik lagi.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,298 dengan t_{tabel} 1,796 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lingkaran sprint terhadap keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola SSB Pekanbaru Junior.

Berdasarkan hasil di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan lingkaran sprint terhadap keterampilan menggiring bola pada tim sepakbola SSB Pekanbaru Junior. Hal ini menunjukkan bahwa latihan lingkaran sprint ini bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Hal ini terlihat dari latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan dengan 12 orang sampel, sebelum

dilakukan latihan di laksanakan preetes terlebih dahulu, kemudian dilaksanakan lagi postes. Hasil inilah yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang dihasilkan dari analisis uji t.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan lingkaran sprint agar lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.
5. Diharapkan kepada penelti selanjutnya agar bisa memakai latihan ini menggunakan rangkaian latihan supaya penelitian ini mendapatkan hasil yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsini. 2010. Manajemen Penelitian. Jakarta : P2LPTK
- Arikunto, Suharsini. (2010). Perosedur Penelitian dan Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Engkos, Kosasih. 1993. Olahraga Tehnik dan Program Latihan. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Harsono, 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: CV Tambak Kusums
- Koger, Robert, (2005). Latihan dasar andalan sepakbola remja. Jakarta. Rineka Cipta

- LuxbacherJosep A.2011.Sepakbola.Jakarta :Human Kinetics Publishers,Inc.
- Mielke Danny. 2007. Dasar-dasar Sepakbola. Bandung: Pakar Raya
- Nugraha Cipta. 2012. Mahir Sepakbola. Bandung: Nuansa Cendekia
- Nurhasan, 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya, Jakarta: Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Sajoto. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang : Dahara Prize.
- Sneyer, Josep. (1991). Sepakbola Latihan dan Bermain. Jakarta: Rosda Jayapura
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Administrasi. Bandung : Alfabeta.
- Tom Fleck dan Ron Quinn. 2002. Panduan Latihan Sepakbola Andal. Jakarta: Sunda Kelapa Pustaka
- Wahyuni, Sri dkk, (2010). Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional