

# **THE EFFECT OF SPEED AND AGILITY (HOLLOW SPRINT WITH BALL) EXERCISES ON SKILLS FLINGING BALLS ON SOCCER PLAYERS U-17 PSM FC PUJUD**

**Dodo Heriansyah, Drs. Ramadi, S.Pd., M.Kes., AIFO,  
Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd**

*dodoheriansyah7@gmail.com, Mr. Ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com  
PHONE.085278043191*

*The education of sport coaching education  
Teachers' training and education faculty  
Riau university*

**Abstract:** *The problem in this research is that the ability to dribble the players is still not optimal. The speed and agility of the athlete when dribbling is still not optimal, this can be seen when the athlete carries the ball is still not fast, so the ball is easily captured by the opponent. The purpose of this research was to determine the effect of Speed and agility (hollow sprint with ball) training on ball dribbling skills in the Existing PSM FC U-17 Soccer Players. The population in this research were 18-member PSM FC Pujud U-17 soccer players. The sampling technique used was total sampling or saturated samples so that the sample in this research amounted to 18 people. To determine the impact of speed and agility training (hollow sprint with ball), a test instrument was used, namely pre test and post test ball dribbling to measure ball dribbling skills in the PSM FC Under-17 soccer players. Then to prove the presence or absence of influence from the training provided, a significance test  $t$  or  $t$  test is performed. From the results of the calculation it is known that the value of  $t_{count}$  is 23,699 which is greater than the value of  $t_{table}$  which is 2,110. so that the alternative hypothesis is accepted, namely there is the influence of speed and agility (hollow sprint with ball) on dribbling skills in the U-17 PSM FC players. This shows that, the better the application of speed and agility (hollow sprint with ball), the better the dribbling skills of the PSM FC Under-17 soccer players.*

**Key Words:** *Speed and agility training (hollow sprint with ball) dribbling skills*

# **PENGARUH LATIHAN *SPEED AND AGILITY (HOLLOW SPRINT WITH BALL)* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAK BOLA U-17 PSM FC PUJUD**

**Dodo Heriansyah, Drs. Ramadi, S.Pd., M.Kes., AIFO,  
Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd**

dodoheriansyah7@gmail.com, Mr. Ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com  
*PHONE.085278043191*

Pendidikan kepelatihan olahraga  
Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan  
Universitas riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola para pemain masih kurang optimal. Kecepatan dan kelincahan atlet sewaktu menggiring bola masih kurang optimal, hal ini terlihat pada saat atlet membawa bola masih kurang cepat, sehingga bola mudah direbut oleh pihak lawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Speed and agility (hollow sprint with ball) Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola U-17 PSM FC Pujud. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling atau sampel jenuh sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 18 orang. Untuk mengetahui dampak dari latihan speed and agility (hollow sprint with ball) ini maka digunakan instrumen tes yaitu pree test dan post test menggiring bola bola untuk mengukur keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud. Kemudian untuk membuktikan ada atau tidaknya pengaruh dari latihan yang diberikan maka dilakukan uji signifikansi t atau uji t. Dari hasil perhitungan telah diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  adalah **23.699** yang lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  yaitu 2.110. sehingga hipotesis alternatif diterima yaitu Terdapat pengaruh latihan speed and agility (hollow sprint with ball) terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin baik penerapan latihan speed and agility (hollow sprint with ball) maka akan semakin baik pula keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud.

**Kata Kunci:** Latihan speed and agility (hollow sprint with ball) keterampilan menggiring bola

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk pendidikan individu dan masyarakat yang mengutamakan gerakan-gerakan jasmani yang di lakukan secara sadar dan sistematis menuju suatu kualitas yang lebih tinggi. Kegiatan olahraga telah memasuki seluruh lapisan masyarakat yang ada khususnya kegiatan pembinaan olahraga yang banyak dilakukan oleh masyarakat dalam mengembangkan minat dan bakat..

Salah satu cabang olahraga yang sangat populer dikalangan masyarakat yang memberikan prestasi adalah olahraga sepakbola, olahraga sepakbola menarik hampir semua orang untuk memainkannya tidak terkecuali siswa-siswa di kalangan pelajar. Karena sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan ketika di mainkan. Tujuan permainan sepakbola adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Selain itu semua pergerakan yang dibutuhkan untuk membuat tubuh menjadi sehat terdapat dalam gerakan gerakan yang dilakukan di sepakbola, seperti berlari, melompat, melempar, menggiring dan yang paling utama menendang bola.

Sebagaimana menurut Irawadi (2011:3) menjelaskan bahwa hampir semua cabang olahraga membutuhkan kondisi fisik yang prima dalam setiap aktivitasnya, terutama cabang-cabang olahraga permainan dan olahraga-olahraga yang dipertandingkan, artinya keberhasilan atau prestasi seseorang dalam berolahraga sangat tergantung pada kualitas kemampuan fisik (kondisi fisik) yang dimilikinya. Semakin baik kondisi atau kemampuan fisik seseorang, maka akan semakin besar peluangnya untuk berprestasi. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah tingkat kondisi fisiknya maka semakin sulit ia untuk meraih prestasi.

Kondisi yang baik tidak dapat dicapai hanya dengan bermain olahraga itu sendiri tetapi harus di siapkan khusus. Menurut M. 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 halnya seorang pemain sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain di bandingkan olahraga lain. di dalam lapangan seorang pemain harus bermain bagus, dapat berkerjasama dengan tim dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan diatas lapangan yang sempit dengan waktu yang terbatas, belum lagi kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh, seluruh pemain harus mempertahankan gawangnya agar tidak kemasukan gol dan sebaliknya pemain itu harus menciptakan gol yang sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan keterampilan yang dimilikinya agar mendapat kemenangan.

Dalam permainan sepakbola ada beberapa latihan teknik dasar yang sangat berpengaruh yaitu mengoper, menendang, menggiring, dan menyundul. Untuk menguasai kemampuan teknik dasar sepakbola dipengaruhi oleh bentuk latihan yang di ajarkan oleh pembina atau pelatih, bentuk latihan merupakan suatu cara yang terencana secara sistematis dan berorientasi.

Namun berdasarkan hasil pengamatan yang telah penulis lakukan terhadap pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud. Salah satu yang menjadi masalahnya yaitu tentang teknik menggiring bola yang kurang baik dan tidak tepat di lakukan oleh pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud. Kecepatan dan kelincahan atlet sewaktu menggiring bola masih kurang optimal, hal ini terlihat pada saat atlet membawa bola masih kurang cepat, sehingga bola mudah direbut oleh pihak lawan. Kemudian

kelincahan gerak atlet juga kurang baik, hal ini terlihat pada saat bola digiring kelincahan gerak badan dan kaki terlihat belum baik, hal ini terlihat pada saat bola dikontrol, bola sering terlepas dari pengontrolan kaki sewaktu atlet menghindari lawan yang hendak merebut bola.

Hal inilah yang menyebabkan penulis ingin memberikan latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Adapun latihan-latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola yaitu, *hollow sprint with ball*, *liverpool sprint*, dan *hurdle relay*. Bentuk latihan-latihan di atas, telah sesuai dengan kebutuhan *dribbling* yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengharuskan orang merubah arah dengan cepat.

Untuk membuktikan apakah bentuk latihan-latihan di atas dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola pada saat latihan maupun dalam suatu pertandingan, maka perlu di adakan penelitian. Dan penulis mengambil salah satu latihan di atas yaitu, Pengaruh Latihan *Speed and agility (hollow sprint with ball)* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola U-17 PSM FC Pujud..

## **METODE PENELITIAN**

Adapun Rancangan penelitian ini adalah eksperimen. Menurut Sugiyono (2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 18 orang. Arikunto (2010 : 174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sehubungan dengan populasi yang tidak begitu banyak dan masih dalam kemampuan dari peneliti maka seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling) dengan demikian total sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *pree test* dan *post test* menggiring bola. Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah: (1) Setelah peneliti memperoleh data, maka data akan diolah secara deskriptif dan dilanjutkan dengan uji normalitas dengan memakai uji *liliefors*. (2) Setelah data normal maka dilanjutkan dengan menggunakan rumus uji t.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Deskripsi Hasil Penelitian**

#### **1. Distribusi Frekuensi Data *Pree Test* Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola U-17 PSM FC Pujud**

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17

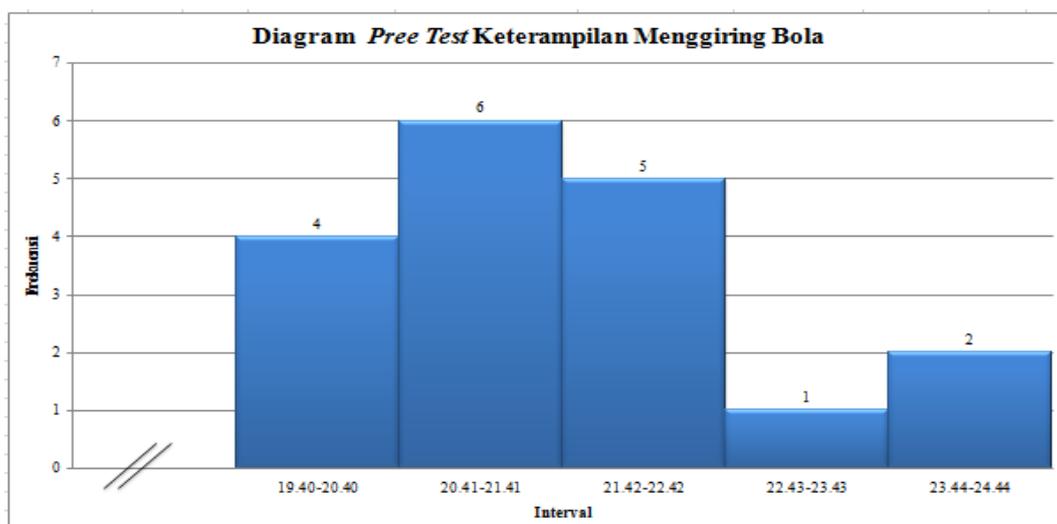
PSM FC Pujud. Berdasarkan hasil pengukuran keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud diketahui bahwa kecepatan keterampilan menggiring bola terbaik adalah 19.40 keterampilan menggiring bola terendah adalah 24.40. Mean atau rata-rata = 21.40 serta standar deviasi atau simpangan baku = 1.43. Kemudian data *pre test* keterampilan menggiring bola tersebut didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 1. Untuk lebih jelasnya tentang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test* Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola U-17 PSM FC Pujud.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	19.40 - 20.40	4	22%
2	20.41 - 21.41	6	33%
3	21.42 - 22.42	5	28%
4	22.43 - 23.43	1	6%
5	23.44 - 24.44	2	11%
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 19.40-20.40 terdapat 4 orang atau 22% dengan kategori cukup, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 20.41-21.41 terdapat 6 orang atau 33% dengan kategori cukup, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 21.42-22.42 terdapat 5 orang atau 28% dengan kategori sedang, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 22.43-23.43 terdapat 1 orang atau 6% dengan kategori sedang, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 23.44-24.44 terdapat 2 orang atau 2% dengan kategori sedang.

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 1. Histogram Data *Pre Test* Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola U-17 PSM FC Pujud

## 2. Distribusi Frekuensi Data *Post Test* Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola U-17 PSM FC Pujud

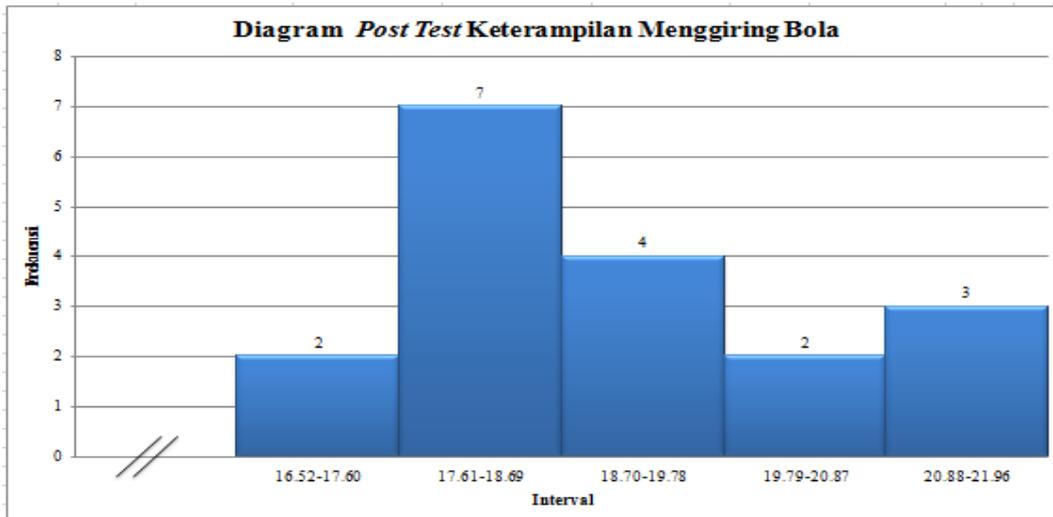
Dari tes keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud diketahui bahwa kecepatan keterampilan menggiring bola terbaik adalah 16.52 dan keterampilan menggiring bola terendah adalah 21.93, Mean atau nilai rata-rata keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud adalah 19.04, serta standard deviasi atau simpangan baku datanya adalah 1.51.

Kemudian hasil penelitian tersebut juga didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 1.08. Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola U-17 PSM FC Pujud

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16.52 - 17.60	2	11.11%
2	17.61 - 18.69	7	38.89%
3	18.70 - 19.78	4	22.22%
4	19.79 - 20.87	2	11.11%
5	20.88 - 21.96	3	16.67%
<b>Jumlah</b>		<b>18</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 16.52-17.60 terdapat 2 orang atau 11.11% dengan kategori baik, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 17.61-18.69 terdapat 7 orang atau 38.89% dengan kategori baik, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 18.70-19.78 terdapat 4 orang atau 22.22% dengan kategori sedang, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 19.79-20.87 terdapat 2 orang atau 11.11% dengan kategori sedang, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 20.88-21.96 terdapat 3 orang atau 16.67% dengan kategori sedang. Data yang tertuang pada tabel di atas juga disajikan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 2. Histogram Hasil *Post Test* Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola U-17 PSM FC Pujud.

## Pengujian Persyaratan Analisis

### 3. Uji Normalitas Data

Sebelum melakukan uji hipotesis, maka dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *liliefors*. Uji *liliefors* ini berguna untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji *liliefors* diawali dengan menentukan nilai  $Z_i$  dengan cara nilai  $X$  dikurangi dengan nilai rata-rata kemudian dibagi dengan nilai standar deviasi. Kemudian hasil nilai  $Z_i$  ini digunakan untuk menentukan nilai luas kurva normal. Apabila nilai  $Z_i$  negatif maka 0,5 dikurangi dengan nilai luas kurva normal, namun apabila  $Z_i$  positif maka 0,5 ditambah dengan nilai luas kurva normal. Hasil tersebut disebut nilai  $F_{zi}$ . Nilai  $F_{zi}$  ini dikurangi dengan nilai  $S_{zi}$  yang menghasilkan nilai mutlak dari  $|F_{(zi)} - S_{(zi)}|$ . Nilai yang tertinggi pada nilai mutlak tersebut disebut dengan nilai  $L_{hitung}$  yang akan dibandingkan dengan nilai  $L_{tabel}$ .

Dari hasil uji normalitas data *pre test* dan *post test* keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud didapat  $L_{hitung}$  *pre test* sebesar 0.091 dan  $L_{hitung}$  *post test* sebesar 0.170 dengan nilai  $L_{tabel}$  sesuai dengan jumlah sampel 18 orang adalah 0,200. sehingga  $L_{tabel} > L_{hitung}$  atau  $0,200 > 0.091$  dan  $> 0.170$  sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola U-17 PSM FC Pujud

Variabel	L hitung	L tabel
Hasil <i>Pre test</i> Keterampilan Menggiring Bola	0.091	0.200
Hasil <i>Post Test</i> Keterampilan Menggiring Bola	0.170	

#### 4. Uji Hipotesis

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dengan nilai  $t_{tabel}$  yang diambil dengan  $dk = n - 1$  ( $18-1 = 17$ ) dengan uji dua pihak pada taraf signifikan sebesar 0,05% sehingga didapatkan nilai 2.110. Apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Dari penelitian yang telah dilakukan, sebagaimana yang telah dirumuskan bahwa: Apakah terdapat pengaruh latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud?. Sehingga, hipotesis yang akan diuji adalah: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 4. Uji-t Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola U-17 PSM FC Pujud

Keterampilan Menggiring Bola	Mean / Rata-rata	t-hitung		t-tabel	Keterangan
<i>Pre Test</i>	21.40	23.699	>	2.110	Signifikan
<i>Post Test</i>	19.04				

Peningkatan Kemampuan %

12.41
-------

Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar  $23.699 > 2.110$  (t-tabel) dan maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, berarti terdapat Terdapat pengaruh latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata keterampilan menggiring bola antara *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa pengaruh latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* terhadap keterampilan menggiring bola memberikan perubahan yang lebih baik sebesar 16,64% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Peningkatan keterampilan menggiring bola tersebut didapat dari perbandingan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil rata-rata *pretest* keterampilan menggiring bola sebesar 21.40 dan hasil rata-rata *posttest* keterampilan menggiring bola sebesar 19.04 sehingga memberikan perubahan sebesar 12.41% lebih baik dari sebelum diberikan *treatment*, ini menunjukkan bahwa latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* terhadap keterampilan menggiring bola memberikan perubahan yang signifikan. Tentunya untuk hasil yang lebih baik, latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* ini dapat diberikan untuk jangka waktu yang panjang.

Dari hasil perhitungan telah diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  adalah **23.699** yang lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  yaitu 2.110. sehingga hipotesis alternatif diterima yaitu Terdapat pengaruh latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin baik penerapan latihan *speed and agility (hollow sprint*

*t with ball*) maka akan semakin baik pula keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud pada saat *pre test* hanya mencapai nilai rata-rata 21.40, kemudian saat *post test* mencapai nilai rata-rata 19.04. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan menggiring bola yang dimiliki oleh siswa telah meningkat dengan baik, ini terlihat dari atlet yang bernama Asnam Qosim yang mencapai kenaikan kecepatan sebesar 3.05 detik. Ini berarti latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan menggiring bola yang dimiliki oleh atlet. Adanya kenaikan dari keterampilan yang telah dimiliki berasal dari usaha atlet dalam berupaya melatih kecepatannya melalui latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)*.

Berhasilnya penelitian ini dipengaruhi oleh timbulnya motivasi dari pemain untuk memperbaiki keterampilannya dalam menggiring bola, pada awalnya pemain mempelajari terlebih dahulu dan mulai memahami pelaksanaan latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* sehingga pemain mulai bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan hingga selesainya jadwal latihan.

Penelitian ini dilakukan karena keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud dimana pada awalnya keterampilan menggiring bola para pemain masih kurang optimal. Kecepatan dan kelincahan atlet sewaktu menggiring bola masih kurang optimal, hal ini terlihat pada saat atlet membawa bola masih kurang cepat, sehingga bola mudah direbut oleh pihak lawan. Kemudian kelincahan gerak atlet juga kurang baik, hal ini terlihat pada saat bola digiring kelincahan gerak badan dan kaki terlihat belum baik, hal ini terlihat pada saat bola dikontrol, bola sering terlepas dari pengontrolan kaki sewaktu atlet menghindari lawan yang hendak merebut bola. Melalui penelitian ini keadaan tersebut akan diperbaiki dengan menerapkan latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)*. Latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* ini akan melatih pemain untuk melakukan keterampilan menggiring bola. Tentunya akan membiasakan pemain untuk melakukan teknik menggiring bola yang benar dan cepat.

Latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* akan mengembangkan kecepatan dan kelincahan atlet sewaktu menggiring bola, dengan latihan *hollow sprint with ball* ini atlet diharapkan mampu untuk menggiring bola di bawah tekanan, mengambil keputusan, dan memecahkan masalah secara kreatif. Latihan ini akan membiasakan atlet dalam melakukan teknik menggiring bola yang benar serta dapat mengarahkan bola sesuai dengan keinginan tanpa kehilangan kontrol dari bola yang digiring.

Dalam menerapkan latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* tentunya peneliti menemui kendala-kendala sewaktu melakukan latihan, seperti, pada awal-awal penerapan latihan, pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud masih ada pemain yang terlambat datang untuk melakukan latihan, gerakan menggiring bola yang dilakukan masih ada yang sangat lambat dan terkadang bola yang digiring sering terlepas dari control kaki. Namun kendala-kendala ini dapat segera diperbaiki dan pemain sepakbola

U-17 PSM FC Pujud dapat memfokuskan diri untuk mengasah teknik menggiring bola yang dilakukannya.

Dari hasil penelitian ini diketahui secara keseluruhan bahwa latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud. Latihan ini merupakan salah satu metode latihan untuk dapat meningkatkan keterampilan yang dimiliki untuk lebih baik dari sebelum latihan. Dengan menggunakan latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)*, mempunyai efek yang positif dalam peningkatan keterampilan menggiring bola sepakbola, dalam hal ini peneliti berharap bahwa latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* tetap diterapkan guna meningkatkan kualitas keterampilan menggiring bola, sehingga mempermudah pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud dalam menyempurnakan teknik menggiring bolanya.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Permasalahan pada awal penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola para pemain masih kurang optimal. Kecepatan dan kelincahan atlet sewaktu menggiring bola masih kurang optimal, hal ini terlihat pada saat atlet membawa bola masih kurang cepat, sehingga bola mudah direbut oleh pihak lawan. Kemudian kelincahan gerak atlet juga kurang baik, hal ini terlihat pada saat bola digiring kelincahan gerak badan dan kaki terlihat belum baik, hal ini terlihat pada saat bola dikontrol, bola sering terlepas dari pengontrolan kaki sewaktu atlet menghindari lawan yang hendak merebut bola. Melalui penelitian ini keadaan tersebut akan diperbaiki dengan menerapkan latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)*.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* atau sampel jenuh sehingga sampel pada penelitian ini berjumlah 18 orang. Untuk mengetahui dampak dari latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* ini maka digunakan instrumen tes yaitu *pree test* dan *post test* menggiring bola untuk mengukur keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud. Kemudian untuk membuktikan ada atau tidaknya pengaruh dari latihan yang diberikan maka dilakukan uji signifikansi  $t$  atau uji  $t$ .

Dari hasil perhitungan telah diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  adalah **23.699** yang lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  yaitu 2.110. sehingga hipotesis alternatif diterima yaitu Terdapat pengaruh latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin baik penerapan latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)* maka akan semakin baik pula keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud.

## Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan rekomendasi kepada pembaca sebagai berikut:

1. Peneliti menyarankan kepada pelatih pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud bahwa penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber referensi untuk dapat terus meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain sepakbola U-17 PSM FC Pujud melalui latihan *speed and agility (hollow sprint with ball)*.
2. Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai bahan referensi dan masukan bagi mahasiswa yang lain untuk mengkaji lebih luas dan lebih dalam tentang menyusun strategi latihan dalam olahraga sepakbola khususnya dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.
3. Diharapkan bagi pemain, agar lebih tekun dan rajin dalam berlatih, agar bakat yang telah dimiliki dapat dikembangkan lagi menjadi lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka cipta.
- Engkos, Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Presindo.
- Harsono.1988. *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. CV. Tambak Jakarta: Kusuma.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Koger, Robert. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Amerika: Printed In The United States.
- Luxbacher, Joseph A. 2011. *Sepakbola*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Mylsidayu, Apta Dkk. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani; Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga.
- Phil Davies. 2009. *Total Soccers Fitness For Junior*. Human Kinetics.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: PT. Tarsito.

Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Adiministrasi*. Bandung. Alfabeta.

Winarno. 2006. *Tes Keterampilan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang.