

THE INFLUENCE OF SPRINT CIRCLE TRAINING ON BALL SCIENCE CAPABILITIES IN THE 2012 PEKANBARU SSB WONER FOOTBALL PLAYERS

Hafiz Kurniatama¹, Drs. Ramadi, S.Pd., M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
hafizkurniatama@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Telephone number: 082144360261

*Sports Coaching Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this study is that when dribbling is less than the maximum which causes a lack of ability to dribble quickly and lack of ability to dribble properly. This type of research is a type of experimental research to see the effect of the form of exercise. The purpose of this study was to look at the effect of Sprint Circle Exercise on the Ability of Dribbling in the 2012 Pekanbaru SSB Football Player. The population in this study is the 2012 SSB Woner players, amounting to 15 people. The sampling technique is to use total sampling, where the total population is sampled. Data collection techniques were obtained from pre-test and post test. The instrument in this study used all parts of the foot for dribbling the ball as a tool to measure the ability to dribble quickly with changes in direction. After that, the data is processed statistically, to test normality using a Liliefors test at a significant level of 0.05 α . Based on the analysis of the normality of the data X, it gives a $LoMax$ of 0.1403 and a $Ltable$ of 0.220, meaning $LoMax < Ltable$. while Y variable yields $LoMax$ of 0.0992 and $Ltable$ of 0.220. This means $LoMax < Ltable$. The analysis was performed using t-test. based on data analysis and discussion, it can be concluded that the effect of Sprint Circle Exercise on the Ability of Dribbling on the 2012 SSB Woner Soccer Player Pekanbaru is proven with a $Tcount$ of 6.298 and a $Ttable$ of 1.796. Means $Thitung > Ttable$. At the level $\alpha = 0.05$.*

Key Words: *Sprint loop training, dribbling ability*

PENGARUH LATIHAN LINGKARAN *SPRINT* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA SSB WONER 2012 PEKANBARU

Hafiz Kurniatama¹, Drs. Ramadi, S.Pd., M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
hafizkurniatama@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: 082144360261

Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini bahwa pada saat menggiring bola kurang maksimal yang menyebabkan kurangnya kemampuan menggiring bola dengan cepat dan kurangnya kemampuan menggiring bola dengan baik. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat Pengaruh Latihan Lingkaran *Sprint* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola SSB Woner 2012 Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Woner 2012 yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan data didapat dari pre-test dan post test. Instrument dalam penelitian ini menggunakan semua bagian kaki untuk dribbling bola sebagai alat untuk mengukur kemampuan menggiring bola dengan cepat disertai perubahan arah. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji *liliefours* pada taraf signifikan $0,05\alpha$, Berdasarkan analisis uji kenormalan data X menghasilkan Lo_{Max} sebesar 0,1403 dan L_{tabel} 0,220, berarti $Lo_{Max} < L_{tabel}$. sedangkan variabel Y menghasilkan Lo_{Max} sebesar 0,0992 dan L_{tabel} sebesar 0,220. Ini berarti $Lo_{Max} < L_{tabel}$. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Pengaruh Latihan *Lingkaran Sprint* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola SSB Woner 2012 Pekanbaru terbukti dengan T_{hitung} sebesar 6,298 dan T_{tabel} 1,796. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada taraf $\alpha=0,05$.

Kata Kunci: Latihan lingkaran *sprint*, Kemampuan Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Olahraga secara umum adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. “Olahraga” datang dari bahasa perancis kuno desport yang bermakna “kesenangan”, serta pengertian berbahasa inggris tertua ditemukan seputar tahun 1300 yakni “segala hal yang mengasyikan serta menghibur untuk manusia”. Olahraga dalam pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dan sebagai penunjang tercapainya pendidikan nasional serta prestasi olahraga dan juga dapat diartikan sebagai suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan Kemampuan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosional.

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 Kemampuan 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 sistem 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 sepakbola merupakan suatu permainan yang sederhana tapi tidak sesederhana yang kita kira, sepakbola dikenal juga sebagai permainan yang menyenangkan yaitu permainan antara 2 team yang masing-masing team berusaha untuk memasukkan bola kedalam gawang (mencetak goal) itulah sederhananya sepakbola. Permainan sepakbola merupakan permainan yang digemari oleh banyak orang, namun untuk mencapai prestasi dalam sepakbola, tidak sederhana dan semudah yang kita bayangkan, dibutuhkan kemampuan fisik, taktik, teknik dan mental. Serta dibutuhkan kerjasama dalam permainan karena sepakbola adalah permainan kolektif, yang menyatukan kemampuan skill individual untuk keberhasilan team.

Perkembangan sepakbola Indonesia makin pesat hal ini terlihat dari prestasi sepakbola yang ingin dicapai. sangat mudah menemukan orang yang bermain sapakbola, bahkan sepakbola tidak hanya di mainkan oleh kaum laki-laki, 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 memerhatikan unsur-unsur sepakbola yang di lakukan secara tepat, selain itu juga di pengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik.

Pada dasarnya prestasi olahraga sepakbola harus didukung oleh kondisi fisik yang baik dan prima. Karena kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Untuk mencapai prestasi yang optimal ada empat kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila

seseorang akan mencapai suatu prestasi yang optimal yaitu, pengembangan fisik, pengembangan teknik, mental dan kematangan juara. (sajoto, 1995:7).

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan maupun prestasi. 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*)".

Dalam sepakbola kondisi fisik yang diperlukan salah satunya dalam menunjang dribbling ialah kelincahan, kecepatan dan kelentukan. 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 Kemampuan menggiring bola dengan baik, dengan baiknya Kemampuan 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 Kemampuan 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 Kemampuan menggiring bola pada diri seorang pemain. Berikut ini adalah beberapa latihan yang dapat meningkatkan Kemampuan menggiring bola menurut Mielke (2007:7), latihan yang dapat meningkatkan Kemampuan menggiring bola adalah tepukan dribble, lingkaran sprint dan slalom dribble.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SSB Woner 2012 Pekanbaru,SSB Woner 2012 memiliki berbagai prestasi di tingkat Kota Pekanbaru salah satunya juara Liga ASKOT Kota Pekanbaru Tahun 2018. maka penulis dapat melihat kelebihan-kelebihan yang dimiliki oleh pemain SSB Woner 2012 Pekanbaru seperti kemampuan *passing*,*control* dan *longpass*. namun peneliti juga melihat kekurangan terhadap pemain SSB Woner 2012 Pekanbaru pada saat latihan yang dilakukan 3x seminggu dan juga pada saat mengikuti kejuaraan yang di adakan oleh ASKOT PSSI Pekanbaru, Salah satu yang menjadi masalahnya yaitu Kemampuan menggiring bola yang kurang baik contohnya: bola sering lepas saat ingin melewati lawan, bola mudah direbut lawan, kurangnya kemampuan dribbling dengan cepat kurangnya Kemampuan menggiring bola dengan baik.

Dari fenomena di atas, ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan Kemampuan menggiring bola menurut Mielke,(2007:7) latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola adalah *tepukan dribble*, *lingkaran sprint* dan *slalom dribble*, untuk meningkatkan Kemampuan menggiring bola peneliti tertarik memberikan metode latihan *lingkaran sprint* terhadap para pemain SSB Woner 2012 Pekanbaru karena metode latihan tersebut belum pernah diberikan dan metode latihan tersebut adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan Kemampuan menggiring bola, oleh karena itu peneliti meneliti permasalahan tersebut dan persetujuan pelatih dengan memberikan judul “ **Pengaruh Latihan Lingkaran Sprint**

Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola SSB Woner 2012 Pekanbaru”.

Menurut Joe Luxbacher (2011:48-50), Terdapat beberapa macam komponen teknik menggiring sepakbola yaitu:

Menggiring bola dengan kontrol yang rapat

Anda harus terus mengontrol bola dengan rapat dalam situasi dimana lawan-lawan memenuhi ruang gerak anda, bayangkan bola terikat oleh benang pendek dengan jari anda, bola tidak boleh bergerak jauh dari benang tersebut, lakukan beberapa perubahan kecepatan dan arah yang cepat serta dengan gerak tipu tubuh dan kaki terhadap lawan yang tidak seimbang dan ciptakanlah ruang tambahan untuk menggiring dan melakukan *maneuver* dengan bola.

Menggiring bola dengan cepat

Dalam beberapa situasi anda tidak perlu melakukan *Dribble* dengan kontrol yang rapat, contohnya anda menerima operan dari daerah terbuka antara pemain tengah dan belakang lawan atau anda mendapati diri anda berada dalam situasi yang menguntungkan dibelakang pertahanan lawan, dalam situasi tersebut anda harus mampu men-*dribble* bola dengan kecepatan penuh jagan biarkan bola rapat dengan kaki, sebaliknya dorong bola beberapa kaki didepan anda kearah ruang yang terbuka, berlari dengan cepat kearah bola tersebut, kemudian mendorongnya kembali, gunakan seluruh permukaan *instep* atau *outside-of-the-foot* untuk mendorong bola kedepan.

Menggiring bola dengan cara melindungi dari lawan

Penempatan tubuh yang benar dalam kaitannya dengan bola dan lawan merupakan hal yang sangat penting, tempatkan tubuh menyamping sedikit membungkuk, dan kontrol bola dengan kaki yang terjauh dari posisi lawan, dalam posisi membungkuk, anda melebarkan jarak yang lebih jauh antara lawan dan bola gunakan gerak tipu tubuh dan kaki, dan perubahan kecepatan yang mendadak untuk membuat lawan kehilangan keseimbangan, ingatlah bahwa bola harus selalu berada dalam jangkauan kontrol anda saat melindunginya dari lawan jika tidak, wasit dapat menghukum anda karena secara tidak jujur telah menghalangi lawan.

Setiap program latihan hendaknya menerapkan dan tidak meninggalkan dari prinsip-prinsip dasar itu sendiri guna mencapai kinerja fisik yang maksimal. Sehingga setiap dan sesudah latihan atlet memperoleh efek latihan yang baik serta kemampuan fisik yang merata. Pinsip latihan yang lainnya menurut E.L fox yang di kutip **Sajoto (1995:30)** menyebutkan prinsip latihan ada 4 yaitu:

1. Prinsip overload
2. Prinsip penggunaan beban secara progresif
3. Prinsip pengaturan latihan
4. Prinsip kekhususan program latihan

Menurut Engkos Kosasih (1993:39), Untuk mendapatkan ketahanan yang tinggi latihan-latihan harus memperhatikan 3 faktor, yaitu:

Intensitas Latihan

Intensitas latihan yang dilakukan setiap kali berlatih harus cukup. Kalau intensitas latihan tidak cukup, maka tidak dapat memperbaiki endurance kardiovaskular

(ketahanan jantung dan pembuluh darah). Cara yang mudah untuk mengetahui apakah intensitas latihan cukup atau belum, yaitu dengan menghitung denyut nadinya pada waktu latihan.

- a. Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus: Denyut Nadi Maksimal (DNM) = $220 - \text{umur}$ (dalam tahun) jadi, seorang yang berumur 20 tahun, $\text{DNM} = 220 - 20 = 200$ denyut /menit.
- b. Takaran intensitas latihan
Untuk olahraga prestasi : antara 80% - 90% dari DNM bagi atlet yang berumur 20 tahun tersebut, takaran intensitas yang harus dicapainya dalam latihan adalah 80% - 90% dari 200 = 160 – 180 denyut nadi /menit.
Untuk olahraga kesehatan : antara 70% - 85% dari DNM bagi orang yang berumur 40 tahun yang berolahraganya sekedar untuk menjaga kesehatan dan kondisi fisik, takaran intensitas latihannya sebaiknya adalah 70% - 85% kali (220 – 40), sama dengan 126 – 153 denyut nadi /menit.

Lamanya latihan

Lamanya atlet menjalankan latihan agar mendapatkan hasil yang baik sebaiknya antara 40-45 menit tapi diluar warming up atau pemanasan.

Frekwensi Latihan

Sebaiknya berlatih paling sedikit tiga kali seminggu. Akan lebih baik bila berlatih 4-5 kali seminggu, mengapa paling sedikit 3 kali seminggu karena endurance atau ketahanan seseorang akan mulai menurun setelah 48 jam, jika tidak menjalankan latihan.

METODELOGI PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (**Sugiyono 2012: 74**). Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja. Langkah awal yang dilakukan adalah melakukan *pre-test* "Test lingkaran *sprint*" (**Mielke 2007:7**) untuk mengukur Kemampuan menggiring bola (**Nurhasan 2001:161**) sebelum diberikan latihan. untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Menurut Arikunto, (1998:115). Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah klub SSB Woner 2012 Pekanbaru yang berjumlah 15 orang.

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 15 orang maka peneliti mengambil semua sampel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

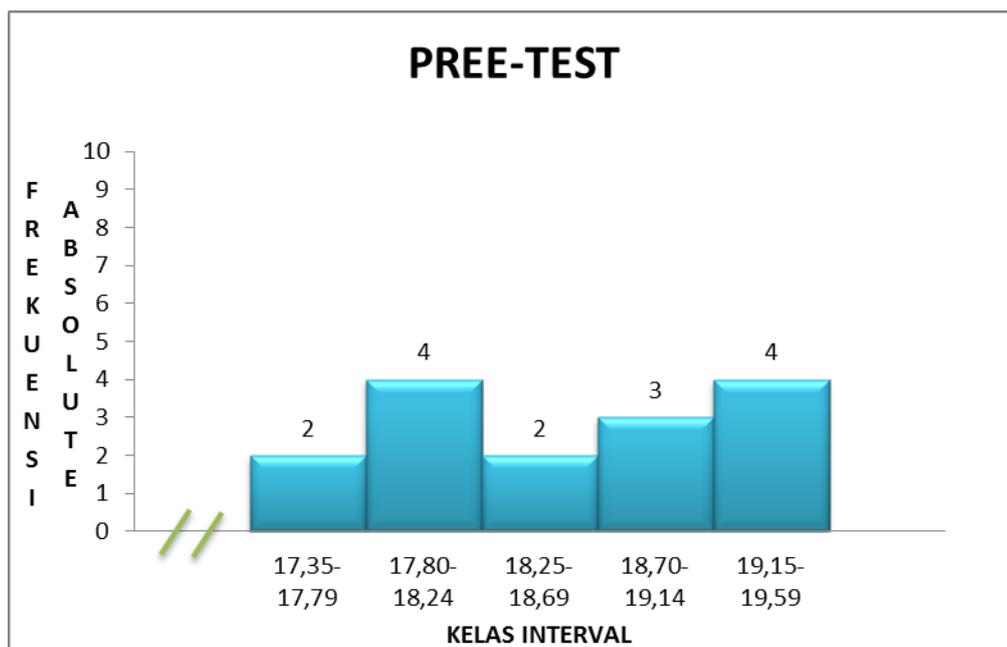
1. Pree-test

Analisis hasil *Pree-test* test kemampuan menggiring bola sebelum dilaksanakan metode latihan lingkaran sprint maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil Pree-test kemampuan menggiring bola diperoleh waktu tercepat 17,35 detik dan waktu paling terlambat 19,57 detik, dengan mean 18,25 detik, standar deviasi 0,671 dan varian 0,45. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Interval Data Pree-test Kemampuan Menggiring Bola

No	Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	17,35 – 17,79	2	13,33
2	17,80 – 18,24	4	26,27
3	18,25 – 18,69	2	13,33
4	18,70 – 19,14	3	20
5	19,15 – 19,57	4	26,27
Jumlah		15	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 15 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (13,33%) memiliki kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 17,35-17,79 Kategori Sangat Baik, selanjutnya ada sebanyak 4 orang sampel (26,27%) memiliki kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 17,80-18,24 Kategori Baik, kemudian sebanyak 2 orang sampel (13,33%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 18,25-18,69 Kategori Kurang Baik, dan 3 orang sampel (20%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 18,70-19,14 Kategori Kurang Baik, kemudian sebanyak 4 orang sampel (26,27%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 19,15-19,57 Kategori Kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1. Histogram Data Pree-test Kemampuan menggiring bola

2. Post-test

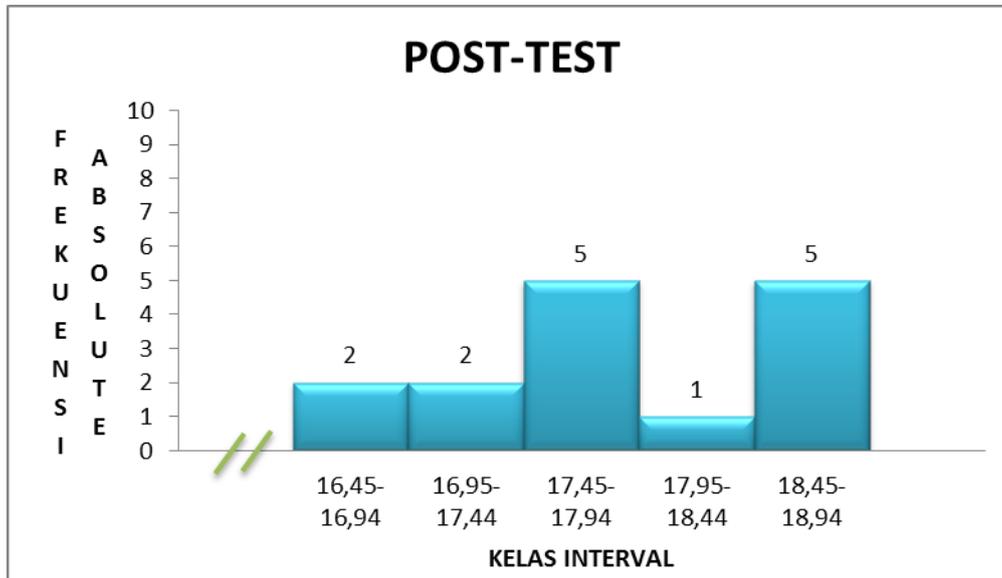
Analisis hasil *Post-test* kemampuan menggiring bola dan diterapkan perlakuan latihan lingkaran sprint maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* kemampuan menggiring bola diperoleh waktu tercepat 16,45 detik dan waktu paling lambat 18,92 detik, dengan mean 17,45 detik, standar deviasi 0,75 dan varians 0,57. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Interval Data *Post-test* Kemampuan menggiring bola

No	Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Relatif
1	16,45 – 16,94	2	13,33
2	16,95 – 17,44	2	13,33
3	17,45 – 17,94	5	33,33
4	17,95– 18,44	1	6,67
5	18,45 – 18,92	5	33,33
Jumlah		15	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 15 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (13,33%) memiliki kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 16,45-16,94 Kategori Sangat Baik, selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (13,33%) memiliki kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 16,95-17,44 Kategori Sangat Baik, kemudian sebanyak 5 orang sampel (33,33%)

memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 17,45-17,94 Kategori Baik, dan 1 orang sampel (6,67%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 17,95-18,44 Kategori Baik, kemudian sebanyak 5 orang sampel (33,33%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 18,45-18,92 Kategori Kurang Baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Data Post-test Kemampuan menggiring bola

Uji Normalitas

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 sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas Data Hasil Kemampuan menggiring bola

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil pree-test Kemampuan menggiring bola	0,1403	0,220	Berdistribusi Normal
Hasil pree-test Kemampuan menggiring bola	0,0992	0,220	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil pree-test kemampuan menggiring bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1403** dan L_{tabel} sebesar **0,220**. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil kemampuan menggiring bola adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kemampuan menggiring bola post-test menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,0992** < L_{tabel} sebesar **0,220**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil kemampuan menggiring bola post-test adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Woner 2012 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar **10,65** dan T_{tabel} **1,761** Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_a : Terdapat pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Woner 2012 Pekanbaru.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Woner 2012 Pekanbaru pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

N	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
15	6,298	2,796	H_a diterima

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian 16 kali pertemuan yang diawali dari pembagian data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Woner 2012 Pekanbaru ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut, karena selama masa penelitian sampel melakukan program latihan lingkaran *sprint* dengan semangat dan serius. Hal ini dapat dibuktikan dengan test Kemampuan menggiring bola dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Mendribble 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 mendribble bola yang baik.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil kemampuan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 15 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 **10,65** dan T_{tabel} **1,761** Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Woner 2012 Pekanbaru.

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 pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Woner 2012 Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Woner 2012 Pekanbaru, dengan adanya latihan lingkaran *sprint* yang diterapkan kemampuan dribbling dapat memudahkan atlet menggiring bola, sehingga dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan cepat.

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 kemampuan menggiring bola tidak bisa dibuktikan kebenarannya, walaupun secara statistik sudah menunjukkan terdapat pengaruh. Harapannya untuk peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan dengan lebih baik lagi dan pada saat latihan intensitasnya menggunakan DNM 80%-90% (220-umur).

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 kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Woner 2012 Pekanbaru.

Berdasarkan hasil di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Woner 2012 Pekanbaru. Hal ini menunjukkan bahwa latihan lingkaran *sprint* ini bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Hal ini terlihat dari latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan dengan 15 orang sampel, sebelum dilakukan latihan di laksanakan preetes terlebih dahulu, kemudian dilaksanakan lagi post-test. Hasil inilah yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang dihasilkan dari analisis uji t.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan 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 kemampuan 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 peneliti selanjutnya agar bisa memakai latihan ini menggunakan rangkaian latihan supaya penelitian ini mendapatkan hasil yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsini, (2002). *"Manajemen Penelitian"*. Jakarta : P2LPTK
- Engkos, Kosasih, (1993). *"Olahraga, Teknik & Program Latihan"*. Jakarta
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. CV. Tambak Kusuma, Jakarta
- Joseph A, Luxbacher (1998). *"Sepak Bola Taktik Dan Teknik Bermain"*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Sajoto M, (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang.
- Drs. Nurhasan, (2001). *"Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip Penerapannya"*. Jakarta Pusat.
- Soekarman, (1987). *"Dasar Olah Raga Untuk Pembina Pelatih Dan Atlet"*. Jakarta
- Marjohan, (2004). *"Panduan Mata Kuliah Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani"*.
- Todor Bomp, (2004). *"Total Training For Young Champions"*.
- Zidan mudhor, (2013). *Menjadi pemain sepakbola professional, teknik dan taktik*.
- Soekamtasi, (1992). *"Permainan Bola Besar (Sepakbola)"*. Jakarta : Depdikbud, Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Ssitem D2 dan Pendidikan Kepelatihan.
- Danny Mielke (2007) *"Dasar-dasar Sepakbola"*. Bandung:Pakar Raya.

Timo S. Scheuneman, (2002).” *Kurikulum Sepakbola Indonesia*”.

Sucipto, dkk (2000). “*Sepakbola*”. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

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