

**PENGARUH LATIHAN MENGIRING BOLA *CONE KE CONE*
TERHADAP KELINCAHAN MENGIRING BOLA
(*DRIBBLING*) PADA PERMAINAN BOLA KAKI
SISWA EKSTRAKURIKULER
SMA 2 KAMPAR**

Mhd. Ari Gusnanda¹, Drs. Ramadi, S.Pd, M.kes, AIFO², Drs.Slamet,M.Kes,AIFO³

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

Abstract

Objective of this research was to find out the Effect of Dribbling Cone to Cone Exercise toward dribbling agility in playing football at Extracurricular Students of SMAN 2 Kampar.

Population of the research was extracurricular students of SMAN 2 Kampar about 16 students by using total sampling technique. The data was collected by using survey and test techniques.

Exercise in this research means exercise of dribbling ball cone to cone toward dribbling agility in playing football at extracurricular students of SMAN 2 Kampar. The tests were agility test and dribble speed, Nurhasan, 2001:106.

The problem in this research was is there any significant effect of exercise of dribbling ball cone to cone toward students' dribbling agility in playing football at extracurricular students of SMAN 2 Kampar?

*This is an experimental design research. The data was analyzed by using descriptive technique. Then it was tested to hypothesis alternatif of this research: There is a significant effects of exercise of dribbling ball cone to cone (X) toward students' dribbling agility (Y). Based on the pre-test data, students' average were **16.30** and post-test were **15.90**. The data was analyzed by using T-test and the writer found the enhancement of the average was **0.40**. Then he found t count was **4.65** and t table was **1.753**. It means t hitung was lower than t table (t count > t table). It could be concluded Ho was rejected while Ha was accepted.*

Based on the data above, it can be conclude that there is a significant effect of exercise of dribbling ball cone to cone toward dribbling agility in playing football at extracurricular students of SMAN 2 Kampar.

Keywords: Dribbling ball cone to cone, Dribbling Agility.

1.Mahasiswa pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas Riau,Nim 0805132279, Alamat; Jln. paus Rumbai.

2.Dosen Pembimbing I,Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga , (.....)

3.Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga (081365361995)

PENDAHULUAN

Upaya peningkatan prestasi olahraga harus dilaksanakan sejak usia dini, dan hal itu dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Untuk melihat perkembangan suatu pembinaan keolahragaan tersebut diperlukan alat ukur baku yang sesuai dengan masing-masing cabang olahraga. Pendidikan jasmani yang dilakukan sejak dini merupakan awal pengembangan prestasi olahraga. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pembinaan pendidikan jasmani, baik melalui jalur sekolah maupun luar sekolah.

Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 yaitu: “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan Nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang menghadapi tantangan-tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan Nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi”.

Uraian di atas menjelaskan berbagai tujuan dan sasaran olahraga Indonesia, salah satunya mengenai pembinaan prestasi, agar olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani, rekreasi, namun olahraga juga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui event-event, baik itu di tingkat Nasional maupun Internasional. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam olahraga adalah melalui pembinaan atlet yang merata di setiap daerah di Indonesia. Hal ini di tujukan untuk memudahkan dalam pencarian atlet-atlet berpotensi di setiap daerah, sehingga atlet-atlet tersebut bisa dibina di tingkat pusat dengan tujuan meraih prestasi maksimal demi kebanggaan bangsa dan daerah tempat atlet itu berasal.

Salah satu cabang olahraga yang berprestasi di Indonesia adalah olahraga sepak bola, Keterpurukkan prestasi sepak bola Indonesia sekarang ini, bisa dibilang sangat menyedihkan. Seakan menenggelamkan prestasi yang pernah diraih. Padahal, Indonesia pernah memiliki prestasi yang terbilang lumayan dan cukup disegani di kawasan ASEAN, karenanya tak ada salahnya bila PSSI berkaca pada masa lalu

Unsur utama bermain sepak bola menurut *Luxbacher* (2004:1), meliputi ”Kelenturan tubuh atau gerak badan, kecepatan, ketangkasan dan kelincahan, ketahanan aerobik dan nonaerobik serta kekuatan otot. Yang menjadi perhatian di sini adalah kecepatan seseorang dalam permainan sepak bola, karena kecepatan sangat berpengaruh terhadap kemampuan teknik dasar permainan sepak bola itu sendiri sehingga seorang pemain sepak bola dapat menciptakan permainan yang bagus serta pencapaian prestasi yang gemilang di cabang olahraga tersebut.

Teknik dasar merupakan fundasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola (A. Sarumpaet, 1992: 17).

Menurut Sukatamsi (1984: 34) bahwa teknik dasar bermain sepakbola terdiri dari: 1) teknik tanpa bola, diantaranya adalah: a) lari, b) melompat, c) gerak tipu tanpa bola, d) gerakan khusus penjaga gawang. 2) teknik dengan bola, diantaranya adalah: a) menendang bola, b) menerima bola, c) menggiring bola, d) menyundul bola, e) melempar bola, f) gerak tipu dengan bola, g) merampas atau merebut bola, dan h) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Untuk mendapatkan teknik diatas perlu ada latihan-latihan yang mengarah pada teknik tersebut diantara latihan menggiring bola cone ke cone, dimana latihan ini bertujuan untuk mengembangkan gerakan menggiring bola dengan gerak tipuan untuk mengecoh lawan, serta memperbaiki kelincahan dalam permainan bola kaki. Banyak latihan yang mengarah pada teknik kelincahan menggiring bola kaki diantaranya latihan menggiring bola zig-zag melewati cone-cone (Marta Dinata, 2007:54), latihan *Home Base* (menggiring bola menuju ke cone dengan kecepatan tinggi), Marta Dinata, 2007: 52, latihan tiga pemain berebut bola, latihan gawang bergerak, (Marta Dinata, 2007:56)

Jadi menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan, dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaan. Menggiring bola memerlukan keterampilan yang baik dan didukung dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kekuatan yang merupakan daya penggerak bagi setiap aktivitas fisik. Kelincahan dan kecepatan disini memberikan kemampuan gerak lebih cepat

Landasan teori

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktifitas olahraga. Untuk memungkinkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman teori- teori serta prinsip- prinsip latihan tertentu. Tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil atlet akan memperoleh prestasi yang diharapkan.

Menurut Bompa (1994 : 167) “latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri- ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”.

Latihan mempunyai batasan- batasan tertentu, oleh karena itu perlu kita pahami dulu apa batasan latihan itu. Secara sederhana batasan latihan menurut Harsono (1982 : 101) “latihan adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang- ulang dengan hari kian menambah jumlah beban latihan”.

Latihan *Cone* ke *Cone* merupakan latihan fisik yang mengarah pada teknik kelincahan dan kecepatan gerak dalam melakukan latihan, karena kelincahan dalam mengiring bola sangat diperlukan oleh seorang atlet atau pemain sepak bola.

Menurut Joe Luxbacher (1995: 48), latihan *Cone* ke *Cone* bertujuan untuk mengembangkan gerakan menggiring bola dengan gerak tipuan untuk mengecoh lawan serta melatih keterampilan kelincahan dan kebugaran jasmani. Dikatakan Joe bentuk latihan ini dilakukan berpasangan, tiap pasangan ditempatkan pada salah satu bidang yang dibatasi garis pinggir atau garis belakang arena. Kemudian letakan dua kerucut secara terpisah pada jarak 10 meter di garis tersebut. Tiap pasangan berada di bidang yang berlawanan saling berhadapan. Salah seorang pemain (penyerang) membawa bola.

Kemudian penyerang berusaha mengiring bola ke samping menuju salah satu kerucut sebelum defender berhasil mendahuluinya. Defender tidak diperbolehkan mencuri bola atau melewati garis yang memisahkan mereka. Pemain bertukar peran pada babak kedua. Latihan ini dilakukan selama 12-18 menit (tiap babak selama 60 detik).

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan reaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan maupun mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Latihan kelincahan akan berpengaruh besar pada teknik menggiring bola tidak hanya membawa bola menyusuri tanah dan lurus ke depan melainkan menghadapi lawan yang jaraknya cukup dekat dan rapat. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik. Menggiring bola adalah membawa bola dengan kaki dengan tujuan melewati lawan, mencari kesempatan memberi umpan kepada kawan dan untuk menahan bola tetap ada dalam penguasaannya. Menggiring bola memerlukan kecepatan dan juga kelincahan sehingga dapat memberikan gerakan lebih cepat.

Berdasarkan uraian diatas serta pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah “Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Mengiring Bola *Cone* Ke *Cone* Terhadap Kelincahan Mengiring Bola (*Dribbling*) Pada Permainan Bola Kaki Siswa Ekstrakurikuler SMA 2 Kampar” ?

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Mengiring Bola *Cone* Ke *Cone* Terhadap Kelincahan Mengiring Bola (*Dribbling*) Pada Permainan Bola Kaki Siswa Ekstrakurikuler SMA 2 Kampar.

A. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, Sugiyono (2005). Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen (perlakuan). Penelitian eksperimen merupakan kajian eksperimen dan menggunakan analisis dengan bantuan statistik untuk menguji hipotesis. Metode eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian yang dilaksanakan mendekati percobaan (eksperimen) sesungguhnya. Ada dua variabel yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone* sebagai variabel bebas, Kelincahan Mengiring Bola (*dribbling*) sebagai variabel terikat.

Dalam penelitian ini rancangan yang digunakan adalah model *one group pretest posttest design*. Di dalam model ini dikenal sebagai model sebelum dan sesudah latihan, Yousda dan Arifin (1992:22)

Struktur desainnya adalah :

Xa	O	Xb
----	---	----

Keterangan

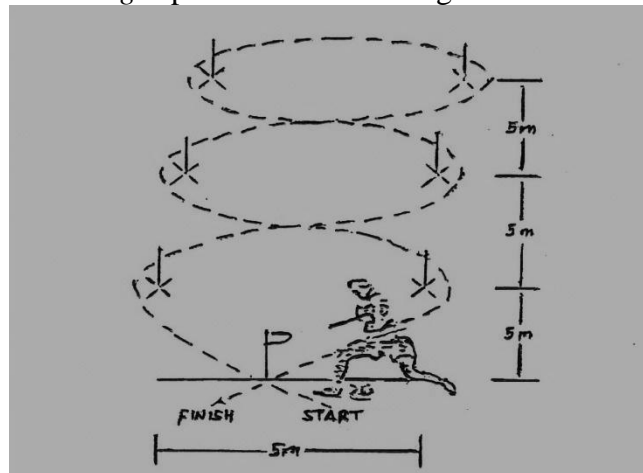
- Xa : Sebelum Perlakuan (*pretest*)
 O : Perlakuan (latihan *Cone ke Cone*)
 Xb : Sesudah Perlakuan (*posttest*)

Sesuai dengan permasalahan yg hendak diteliti, populasi penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler SMA 2 Kampar yang berjumlah 16 orang yang terdiri dari kelompok putra untuk tingkat lanjutan atas (SMA)

Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi, maka pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (*total sampling*). *Sugiyono* 2008 : 124, karena jumlah populasi yang sedikit, maka dijadikan untuk pengambilan sampel adalah keseluruhan siswa yang mengikuti eskul sepak bola yang berjumlah 16 orang.

Instrumen penelitian

Dalam instrumen penelitian yang digunakan untuk memperoleh data kelincahan dan kecepatan *dribbling* sepak bola adalah sebagai berikut:



Sumber : Drs. Nurhasan, M. Pd. Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani.

Tujuan prinsip-prinsip dan penerapannya : Mengukur kecepatan menggiring bola dengan cepat disertai perubahan arah.

1. Petunjuk Pelaksanaan :

Langkah-langkah yang dilakukan untuk mengukur kecepatan *dribbling* sepak bola adalah sebagai berikut:

- Pada aba-aba "siap" testee berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- Pada aba-aba "ya" testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan dan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finis.
- 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 jalan.

d. Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

Gerakkan tersebut dinyatakan gagal bila : Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja, Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah, Testee menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring bola.

Cara menilai : Waktu yang ditempuh oleh testee dari mulai aba-aba "ya" sampai ia melewati garis finis, untuk mengetahui kedudukan seseorang dalam skala prestasi caranya yaitu, menghitung rata-rata T-score untuk kecepatan menggiring bola. Dalam memberikan interpretasi terhadap kemampuan teknik dasar dengan menggunakan skala prestasi dalam bentuk T-score yang dikemukakan oleh Wirjasantosa (1984:317) yakni sebagai berikut:

Tabel 2. Skala prestasi dalam bentuk T-score

No	Kategori	Skala T-score
1.	Baik	61- ke atas
2.	Cukup	53-60
3.	Sedang	46-52
4.	Kurang	37-45
5.	Buruk	36- ke bawah

Alat-alat yang digunakan : Sarana dan prasarana yang diperlukan untuk melakukan test kecepatan *dribbling* sepak bola adalah sebagai berikut: Satu buah bola, Stop Watch, 6 buah rintangan (cones), Tiang bendera, Kapur.

Prosedur penelitian

Mengukur kecepatan menggiring bola dengan cepat disertai perubahan arah sebelum dilakukan Latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone* (pretest). Data ini diambil dari semua sampel yang akan diteliti untuk mengetahui kemampuan awal dari masing-masing siswa.

Latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone*, latihan ini dilakukan 3 kali seminggu selama 6 minggu. Setiap kali latihan siswa melakukan Latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone* dengan program latihan satu babak selama 60 detik dengan pengulangan 12-18 menit yang diselingi istirahat 1 menit per babak

Teknik Pengambilan Data

Data yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan dua kali test yaitu : test awal (pre test) sebelum melakukan latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone*, dan test akhir (post test). Setelah melakukan latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone* sebanyak 16 kali pertemuan dengan 3 kali latihan dalam seminggu, sampel berjumlah 16 orang. Siswa Ekstrakurikuler SMA 2 Kampar.

Sumber data yang diperoleh dari hasil test kelincahan menggiring bola yang dilakukan pemain sepak bola Siswa Ekstrakurikuler SMA 2 Kampar.

Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Uji homogenitas dengan analisis varian. Ini dipakai karena penelitian ini hanya satu variable. Uji normalitas dengan uji *Lillifors*.

Hipotesis statistic yang diujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t sebagai berikut :

Hasil Penelitian digunakan uji – t (Sudjana, 2001 : 227) dengan rumus :

$$t = \frac{\bar{d}}{Sd / \sqrt{n}}$$

Keterangan :

\bar{d} = rata-rata

Sd = Standar deviasi

n = Sampel

$$Sd^2 = \frac{n(\sum d^2) - (\sum d)^2}{n(n-1)}$$

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone* terhadap kelincahan mengiring bola (*dribbling*) pada permainan bola kaki Siswa Ekstrakurikuler SMA 2 Kampar

H_1 : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone* terhadap kelincahan mengiring bola (*dribbling*) pada permainan bola kaki Siswa Ekstrakurikuler SMA 2 Kampar.

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ apabila t hitung $> t$ table maka H_0 di tolak, H_1 diterima dan bila t hitung $< t$ table dan H_0 diterima H_1 di tolak.

Berdasarkan uraian dalam tinjauan pustaka dan kerangka berpikir maka dapat disusun hipotesis sebagai berikut : Latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone* memberikan pengaruh yang berarti terhadap kelincahan mengiring bola (*Dribbling*) pada permainan bola kaki Siswa Ekstarkurikuler SMA 2 Kampar.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Data *Pree-test* dan *Post-test* Hasil Kecepatan *Dribbling*

No	<i>Testee</i>	<i>Pree-test</i>	<i>Post-test</i>	Nilai Beda (d)	d^2
1	Budi	15,03	14,87	0,16	0,0256
2	Dio	17,89	17,06	0,83	0,6889
3	Dola	15,89	15,78	0,11	0,0121
4	Egi	15,79	14,55	1,24	1,5376
5	Endi	16,00	15,25	0,25	0,0625
6	Endi piago	16,41	16,00	0,41	0,1681
7	Fahmi	15,25	15,35	0,1	0,01
8	Fandika	17,50	17,60	-0,1	0,01
9	Fikryan	17,10	16,25	0,85	0,7225
10	Hendara	15,25	15,28	-0,03	0,0009
11	Hendro	16,25	16,17	0,08	0,0064
12	Jimmy	16,10	15,89	0,21	0,0441
13	M.Iqbal	15,89	15,70	0,19	0,0361
14	Nofal	15,68	14,87	0,81	0,6561
15	Ramlan	17,88	17,09	0,79	0,6241

16	Ridho	16,90	16,20	0,7	0,49
Jumlah Keseluruhan		431	541	6,86	5,095
Mean		35,9	45,1	0,43	0,32
Maximum		46	51	1,24	1,5376
Minimum		28	36	-0,03	0,01
Varian		31,91	26,57	0,13	0,18
Standar Deviasi		5,64	5,15	0,37	0,42

Table 1. Analisis Data Statistik deskriptif seluruh sampel

No	Statistik	Pretest	Posttest
1	N (jumlah populasi)	16	16
2	Mean (rata-rata)	16,30	15,90
3	Standar Deviation	0,88	0,82
4	Variance	0,78	0,67
5	Minimum	15,03	14,55
6	Maximum	17,89	17,60
7	Sum (Jumlah)	260,82	254,41

Analisis Uji t

1	$\sum d$	6,86
2	N	16
3	Rata d	0,43
4	Sd	0,37
5	\sqrt{n}	4
6	T	4,65

Hasil uji normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas data

Variabel	L ₀ Max	L _{Tabel}
Hasil <i>Pre-Test</i> Kelincahan dan Kecepatan Mendribbling	0,1535	0,213
Hasil <i>Post-Test</i> Kelincahan dan Kecepatan Mendribbling	0,1461	0,213

Dari Tabel diatas terlihat bahwa data hasil *Pre-Test* Kelincahan dan Kecepatan Mendribbling setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1535** dan L_{tabel} sebesar **0,213**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pre-Test* Kelincahan dan Kecepatan Mendribbling adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Post-Test* Kelincahan dan Kecepatan Mendribbling menghasilkan L_{hitung} **0,1461** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,213**. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Post-Test* Kelincahan dan Kecepatan Mendribbling adalah berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone* (X) yang signifikan dengan Kelincahan dan Kecepatan Mendribbling (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **4,65** dan t_{tabel} sebesar **1.753**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_0 :Tidak terdapat pengaruh yang signifikan Latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone* (X) dengan Kelincahan Mengiring Bola *Dribbling* (Y) pada permainan bola kaki Siswa Ekstrakurikuler SMA 2 Kampar

H_a :Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone* (X) dengan Kelincahan Mengiring Bola *Dribbling* (Y) pada permainan bola kaki Siswa Ekstrakurikuler SMA 2 Kampar.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan signifikan Latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone* (X) dengan Kelincahan Mengiring Bola *Dribbling* (Y) pada permainan bola kaki Siswa Ekstrakurikuler SMA 2 Kampar, pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil uji ‘t’

Tabel . Analisis Uji‘t’

1	$\sum d$	6,86
2	N	16
3	Rata d	0,43
4	Sd	0,37
5	\sqrt{n}	4
6	T	4,65

$$t = \frac{\bar{d}}{Sd / \sqrt{n}}$$

$$t = \frac{0,43}{0,37 / 4}$$

$$t = 4,65$$

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali Latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone*, latihan ini dilakukan 3 kali seminggu selama 6 minggu atau 16 kali pertemuan. Setiap kali latihan siswa melakukan Latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone* latihan satu babak selama 60 detik dengan pengulangan 12-18 menit yang diselingi istirahat 1 menit per babak, dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh Latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone* dengan Kelincahan Mengiring Bola *Dribbling* pada permainan bola kaki Siswa Ekstrakurikuler SMA 2

Kampar ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh antara Latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone* dengan Kelincahan Mengiring Bola *Dribbling* Siswa Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone* (X) dengan Kelincahan Mengiring Bola *Dribbling* (Y) pada permainan bola kaki Siswa Ekstrakurikuler SMA 2 Kampar

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone* (X) dengan Kelincahan Mengiring Bola *Dribbling* (Y) pada permainan bola kaki Siswa Ekstrakurikuler SMA 2 Kampar.

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **4,65** dan t_{tabel} sebesar **1,753**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dan berdasarkan Analisis Data Statistik terdapat rata-rata *pre-test* sebesar **16,30**, dan rata-rata *post-test* sebesar **15,90**.

Dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$, berarti **4,65 > 1,753**. Ini dapat dikatakan ada peningkatan yang signifikan hasil Kelincahan Mengiring Bola *Dribbling* dengan latihan Mengiring Bola *Cone* ke *Cone* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil Kelincahan Mengiring Bola *Dribbling* siswa

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada: Jurnal ini bisa menjadi bahan acuan bagi mahasiswa junior dalam mengembangkan tugas jurnalnya.

Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan para siswa.

Diharapkan agar siswa menjadi mendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas permainan juga semakin baik.

Diharapkan bagi Siswa Ekstrakurikuler SMA 2 Kampar, agar guru lebih kreatif menggali dan mengembangkan metoda pembelajaran yang lebih efektif dan efisien.

Bagi Peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, 2004, KEMAMPUAN-KEMAMPUAN BIOMETRIK DAN METODE PENGEMBANGANNYA, Padang: Departemen of Physical Education, York University Toroto, Ontario Canada.
- Dinata, Marta, 2007, *Dasar-Dasar Mengajar Sepak bola*, Cerdas Jaya, Jakarta.
- Ellinger, Jhon, 2007, *LATIHAN DASAR ANDAL SEPAK BOLA REMAJA*, Rajawali Sport, Jakarta.
- Harsono, (1988). *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*.
- Luxbacher, Joe. (1995). *Sepakbola Taktik & Teknik Bermain*. PT. RajaGrafindo Persada. Jakarta
- Nurhasan, 2001, *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*, Direktorat Jendral Olah Raga, Jakarta.
- Sajoto, Muhammad, 1995, *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Fisik Dalam Olahraga*, Dahara Prize, Semarang.
- Sneyers, Jef, 2002, *Latihan dan Strategi Sepak bola*, PT. Remaja Rosdakarya Offset, Bandung.
- Sugiono, 2008, *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN*, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.
- Koger, Robert L, 2007, *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*, Macanan Jaya Cemerlang, Klaten.
- Kosasih, Engkos, 1993, *Olahraga Teknik dan Program latihan*, PT. Akademika Presindo, Jakarta.
- Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan, 2007, *STATISTIKA PENELITIAN*, Cendikia Insani, Pekanbaru