

**PENGARUH LATIHAN LOMBA SLALOM MENGGIRING BOLA  
TERHADAP KELINCAHAN DALAM MENGGIRING BOLA PADA TIM  
SEPAKBOLA SMK TARUNA PEKANBARU**

**Wahyudi<sup>1</sup> , Drs. Yuherdi, S. Pd,<sup>2</sup> , Zainur, S. Pd, M. Pd<sup>3</sup>**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS  
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS RIAU**

**ABSTRACT**

*Result the identification of the problem showed that Pekanbaru's Taruna Vocational High School of football team have not a good agility on dribble ball. This is due to luck of exercise leads to physical condition and tecknique in dribbling. Therefore this research, aims to know significant effect on the race slalom dribbling drill for agility on dribbling at Pekanbaru's Taruna Vocational High school of football team.*

*This research is experimental research. This research conducted on Pekanbaru's Taruna Vocational High School of football team. Data obtained and collected trough pretest and posttest before and after exercise slalom race dribbling ball to agility in dribbling. Data were analyzed descriptively, and then tested the hypothesis that the problem has been lodget under, that is : there are significant race slalom dribbling drills (X), significant with agility results in dribbling (Y). by t test analysis produces  $t_{count} 7,506$   $t_{table} 1,740$ . That's mean  $t_{count} > t_{table}$ . It can be conclude that  $H_0$  rejected and  $h_1$  accepted at alpha level of 0,05 with a confidence level of 99.5 %.*

*Results of analysis shows that there is a significant effect of the training slalom dribble to agility in dribbling on Pekanbaru's Taruna Vocational high school of football team. With the application of the principles of training to race slalom dribble effectively increasing the agility of dribble at Pekanbaru's Taruna High School of football team.*

*Keywords: Exercise race slalom dribbling drill, agility on dribbling.*

1.Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau,Nim 0905120939,Alamat; Jln.Embun pagi 1.Rumbai.

2.Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (085356637383)

3 Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081364593788)

**PENGARUH LATIHAN LOMBA SLALOM MENGGIRING BOLA  
TERHADAP KELINCAHAN DALAM MENGGIRING BOLA PADA TIM  
SEPAKBOLA SMK TARUNA PEKANBARU**

**Wahyudi<sup>1</sup> , Drs. Yuherdi, S. Pd,<sup>2</sup> , Zainur, S. Pd, M. Pd<sup>3</sup>**

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS  
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS RIAU**

**ABSTRAK**

Hasil identifikasi masalah menunjukkan bahwa Tim Sepakbola SMK Taruna Pekanbaru belum memiliki kelincahan dalam menggiring bola dengan bagus. Hal ini disebabkan kurangnya latihan yang menjurus pada kondisi fisik dan teknik dalam menggiring bola. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan latihan lomba *slalom* menggiring bola terhadap kelincahan dalam menggiring bola pada tim sepakbola SMK Taruna Pekanbaru.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan pada tim sepakbola SMK Taruna Pekanbaru Tahun Ajaran 2012 - 2013. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal dan tes akhir sebelum dan sesudah melakukan latihan *lomba slalom* menggiring bola terhadap kelincahan dalam menggiring bola. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu : terdapat pengaruh latihan lomba *slalom* menggiring bola (X) yang significant dengan hasil kelincahan dalam menggiring bola (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 7,506 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,740. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 99,5 %.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan lomba *slalom* menggiring bola terhadap kelincahan dalam menggiring bola pada tim sepakbola SMK Taruna Pekanbaru. Dengan penerapan prinsip – prinsip latihan lomba *slalom* menggiring bola dengan efektif dapat meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola pada tim sepakbola SMK Taruna Pekanbaru.

**Kata Kunci : Latihan Lomba *Slalom* Menggiring Bola, Kelincahan Dalam menggiring bola**

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905120939, Alamat; Jln. Embun pagi 1. Rumbai.

2. Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (085356637383)

3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081364593788)

## A. PENDAHULUAN

Dalam kehidupan yang modern saat ini banyak sekali orang melupakan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang harus dibiasakan, karena olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat. Dengan olahraga juga dapat menghambat penurunan daya tahan tubuh.

Sejalan dengan kemajuan yang telah dicapai bangsa Indonesia pendidikan olahraga menempati posisi strategis. Karena dalam kegiatan olahraga terkandung nilai – nilai luhur yang dapat mengakomodasikan berbagai motivasi bagi pelakunya, dimana pada gilirannya akan memberikan dorongan moral terhadap proses pembangunan manusia seutuhnya sebagai pengalaman pancasila. Pentingnya pendidikan olahraga dalam pembangunan manusia dinyatakan dalam “peraturan perundang – undangan tentang keolahragaan (11-13)” pasal 17, pasal 18 dan pasal 20. Pada pasal 17 menyatakan ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan : a. olahraga pendidikan, b. olahraga rekreasi dan c. olahraga prestasi. Pada pasal 18 berbicara tentang olahraga pendidikan, sebagaimana pada point 1 menjelaskan olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan. Dan pada pasal 20 menjelaskan tentang olahraga prestasi, point 1 olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, point 2 olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Sehubungan dengan itu perlu ditingkatkan pendidikan jasmani dan olahraga dilingkungan pengembangan olahraga prestasi. Upaya memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat serta upaya menciptakan iklim yang mendorong masyarakat untuk lebih berpartisipasi serta bertanggung jawab dalam membina dan mengembangkan olahraga”.

Tetapi pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari – hari. Olahraga juga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan gaya hidup sehat dan dengan berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kebugaran dan kesegaran jasmani secara alami.

Maka dari itu, Sebagaimana yang dikemukakan sajoto (1995:1) tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga ada empat, pertama untuk rekreasi, yaitu mereka melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan dengan penuh kegembiraan, kedua untuk tujuan pendidikan kegiatan yang dilakukan adalah normal, tujuannya guna mencapai sasaran pendidikan nasional melalui kegiatan olahraga yang disusun melalui kurikulum tertentu, ketiga untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani, dalam hal ini mulai berbagai bidang ilmu pengetahuan yang ada kaitannya dengan manusia seperti pengetahuan kedokteran, sosial, ekonomi, lingkungan hidup dan lain – lain, sedangkan keempat untuk prestasi, dalam hal ini ilmu – ilmu pengetahuan yang terkait mengenai untuk menggarap “manusia” sebagai objek yang akan diolah prestasinya, agar ditinjau lebih baik dan mendalam dan lebih terperinci.

Mengingat tujuan olahraga yang telah dikemukakan diatas, maka perlu disebarluaskan keseluruh lapisan masyarakat Indonesia tentang tujuan dan peranan olahraga itu sendiri. Dengan demikian masyarakat Indonesia memiliki minat yang cukup tinggi terhadap olahraga, seperti minat masyarakat terhadap permainan sepakbola.

Perkembangan sepakbola di Indonesia sangatlah pesat. Itu bisa dilihat dengan terbentuknya suatu badan organisasi untuk mengelola olahraga ini yang dikenal dengan nama PSSI ( Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). Awalnya olahraga ini dikenal di beberapa kota besar saja, tetapi dengan meningkatnya minat masyarakat Indonesia terhadap olahraga ini, maka olahraga ini pun berkembang keseluruh pelosok negeri Indonesia ini. Terlebih lagi dengan adanya pembentukan pelatihan anak – anak secara dini maka Indonesia dikenal sebagai salah satu kekuatan sepakbola di Asia Tenggara.

Permainan Sepakbola merupakan cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan di beberapa tingkat. Mulai dari POPDA hingga PON untuk disekitaran Nasional. Tapi tidak lepas juga dari pertandingan Internasional baik itu resmi maupun dalam rangka ujicoba.

Dengan adanya kompetisi yang teratur seperti yang dikemukakan diatas, maka permainan sepakbola ini membutuhkan berbagai aspek atau teknik agar bisa meningkatkan skill atau kemampuan individu maupun tim Indonesia ini. Didalam sepakbola ada beberapa teknik yang perlu kita ketahui dan pelajari. Yaitu: mengoper, menggiring, menyundul dan menembak.

Menurut Danny Mielke (2007:1) menggiring adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau siap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola secara efektif, kontribusi mereka didalam pertandingan akan sangat besar.

Menggiring dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak dilapangan permainan. Saat menggiring bola pemain sangat membutuhkan kekuatan, keterampilan, kelincahan, kelenturan dan kecepatan.

Selain teknik, didalam permainan sepakbola juga memerlukan latihan kondisi Fisik. Menurut Drs. Harsono. M.Sc ( 1988 :153 ) Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi dan kualitas atlet, bahkan bisa dikatakan tolak ukur suatu olahraga. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan. Kondisi fisik adalah satu kesatuan yang utuh dari komponen – komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaan.(Sajoto : 1995). Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan.

Menurut Drs. Asryil, M.Pd (pembinaan kondisi fisik : 5-6) kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Tujuan pembinaan kondisi fisik tergantung dari kondisi maupun keterampilan dari seseorang, seperti untuk pembinaan kesegaran atau kebugaran jasmani seseorang, meningkatkan kemampuan biomotorik yang dominan dibutuhkan terhadap peningkatan prestasi dari cabang olahraga yang digeluti.

Menurut Drs. Arsyil, M.Pd ( pembinaan kondisi fisik : 5-6 ) Komponen kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular meliputi : *daya tahan* adalah lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan, *kekuatan* adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal, *daya ledak* adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat, *kecepatan* adalah kemampuan untuk bergerak dengan sangat baik, tepat dan cepat, *kelentukan* adalah kemampuan menggerakkan persendian dan otot pada keseluruhan ruang geraknya, *kelincahan* adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. *Keseimbangan* adalah kemampuan seseorang mengendalikan organ – organ saraf otot untuk menjaga titik seimbangnya tubuh dan *koordinasi* adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam – macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif. Untuk mendukung kekuatan fisik memerlukan latihan bervariasi.

Didalam teknik menendang, mengoper, menyundul dan menggiring bola diperlukan suatu kondisi fisik. Kondisi fisik dalam permainan sepakbola adalah persiapan dasar yang paling dominan yang akan mempengaruhi dari teknik, taktik dan segala sesuatu yang berpengaruh dalam permainan sepakbola itu sendiri. Salah satu teknik yang akan diangkat adalah menggiring bola dalam permainan sepakbola dapat kita sandingkan dengan salah satu latihan kondisi fisik yaitu, kelincahan. Kelincahan menggiring bola pada olahraga sepakbola sangat memberikan peran yang sangat penting. Karena apabila pemain dapat menggiring bola secara lincah dan cepat maka kontribusi pemain terhadap tim akan sangat maksimal.

Kelincahan menggiring bola pada permainan sepakbola juga sangat dibutuhkan setiap pemain. Maka, upaya meningkatkan kemampuan kelincahan menggiring bola harus dilakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan agar mencapai hasil yang bagus.

Jadi apa itu kelincahan, menurut Ismaryati (2008:57) yang dikutip dari buku Kirkendall, Gruber, dan Johnson, 1987:122 kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian – bagiannya secara cepat dan tepat. Selain dikerjakan dengan tepat dan cepat, perubahan – perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan. Dari batasan ini, terdapat tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu : perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian – bagian tubuh.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan terhadap tim sepakbola SMK Taruna Pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa banyak terdapat kekurangan saat menggiring bola. Sehingga pada saat pertandingan tim kurang maksimal dalam menampilkan kemampuan terbaiknya. Ini disebabkan oleh kurangnya latihan – latihan menggiring bola yang diberikan pada saat latihan. Adapun Jenis – jenis latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola diantaranya adalah : latihan shuttle run, latihan zig – zag run ( Drs. Arsyil, M.Pd : 139), latihan berantai mengelilingi bendera, menggiring bola melewati cones dan latihan lomba slalom menggiring bola (joe luxbacher : 2004).

Dalam penelitian ini penulis hanya fokus kedalam latihan lomba slalom menggiring bola. Latihan ini menggunakan arena 3 meter x 25 meter dengan dibagi menjadi dua bagian. Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan

kelincahan menggiring bola dengan kecepatan dan memperbaiki kontrol bola serta meningkatkan kebugaran.

Untuk tidak mengambanginya masalah penelitian ini, maka peneliti mencoba mendefinisikan judul, antara lain : apa itu pengaruh latihan, apa itu lomba slalom menggiring bola, apa itu kelincahan dalam menggiring bola dan apa itu tim sepakbola.

Dengan memperhatikan uraian diatas, maka penulis ingin mencoba meneliti model latihan tersebut dengan judul “ Pengaruh Latihan lomba *slalom* menggiring bola terhadap kelincahan dalam menggiring bola pada tim sepakbola SMK Taruna Pekanbaru”.

## B. METODELOGI PENELITIAN

Adapun penelitian ini menggunakan metode eksperimen. 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 (2008:107).

Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka peneliitian ini memakai pendekatan one group pretest-posttest design. Pada design terdapat pretest, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. sugiyono (2008:109-110).

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang berapa besarnya pengaruh latihan lomba *slalom* menggiring bola terhadap kelincahan dalam menggiring bola pada tim sepakbola SMK Taruna Pekanbaru.

Populasi dan sampel

Sugiyono (2008 : 124) mengatakan sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah Sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel. Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMK Taruna Pekanbaru yang terdapat dalam tim sepakbola sebanyak 18 orang.

Menurut Suharsimi Arikunto (2006,131) Sampel adalah Sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti sedangkan Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian. Menurut sugiyono (2008 : 117) 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 siswa yang terdapat didalam tim sepakbola sebanyak 18 orang.

Nama-nama siswa yang terdapat pada tim sepakbola

Table 1. Jumlah Sampel

NO	NAMA	KELAS
1	DEDI PRATAMA	XXI TKR 1
2	DIKA KORVIA	XI TKR 1
3	EFRIZON	XI SP
4	EKO PRIANTO	XI SP

5	FEBBY SURIADI	XI TKJ 2
6	HARUN	XI SP
7	ILHAM SAPUTRA	XI TKJ 2
8	JAKA SUSILA	XI TKJ 2
9	JAMEL	XI TKJ 2
10	M. FAJRI	XI TAV
11	M. ALI USMAN	XI TKJ 2
12	M.RISKY	XI SP
13	M. SUCI SAYUTI NUR	XI TKJ 2
14	SATRIA	XI TKJ 2
15	SATRIO	XI SP
16	UMAR	XI SP
17	ZULKIFLI	XI TKJ 2
18	NIFARLI	XI TAV

#### Intrumen Penelitian

Tujuan : Tujuannya untuk mengukur Kelincahan dalam menggiring bola yang akan dihitung menggunakan stopwatch.

Peralatan

Lapangan, bola, kun, pluit, rompi, Formulir pencatat hasil tes dan alat tulis

Prosedur Penelitian

Melakukan tes awal(pretest) yaitu dengan cara melakukan tes kelincahan dalam menggiring bola secepat mungkin menggunakan *Stopwacth*. Pelaksanaannya Pada aba – aba “ siap” testee berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya, Pada aba – aba “ya”, testee mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish. Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki ditempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stopwatch tetap jalan Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan. Cara menskor : Testee diberi kesempatan sekali setiap tes, baik pree test maupun post test. Waktu yang ditempuh oleh testee dari mulai aba – aba “ya” sampai iya melewati garis finish. Waktu dicatat sampai persepuluh detik (Drs. Nurhasan, M.Pd, 2001:162).

Setelah melakukan tes awal kemudian sampel diberikan perlakuan latihan *lomba slalom* menggiring bola sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah itu lakukan kembali tes akhir (*post test*) dengan cara melakukan kelincahan dalam menggiring bola secepat mungkin menggunakan *Stopwacth*, Setelah diberi latihan. Setelah didapat data pretest dan posttest lalu diuji normalitas dan Uji t.

Cara menskor : Testee diberi kesempatan sekali setiap tes, baik pree test maupun post test. Waktu yang ditempuh oleh testee dari mulai aba – aba “ya” sampai iya melewati garis finish. Waktu dicatat sampai persepuluh detik (Drs. Nurhasan, M.Pd, 2001:162).

Untuk kelancaran penelitian ini, perlu menyiapkan tenaga pembantu yang berguna untuk membantu dalam memberikan dan pengambilan data.

Adapun nama – nama tenaga pembantu adalah sebagai berikut :  
 Table 2. nama – nama tenaga pembantu.

NO	NAMA	TUGAS
1	ROBBI DARWIS	Pencatat waktu
2	QURNIADI	Pengukur jarak
3	SUPRIADI	Pemanggil testee
4	TAUFIK YUDERSA	Pencatat hasil
5	RHETA NURWIJDAH	Pengambil Gambar

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan tes kelincahan dalam menggiring bola sebelum dilaksanakan metode latihan lomba slalom menggiring bola maka didapat data awal (pretest). Hasil kelincahan menggiring bola adalah sebagai berikut : T Skor Tertinggi 29,28, T Skor Terendah 19,13, dengan rata – rata 22,35, standar deviasi 2,740, dan variansi 7,510, data Analisis Hasil Pretest Kelincahan Menggiring Bola dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil Pretest Kelincahan dalam Menggiring Bola

STATISTIK	PRETES
<i>Sample</i>	18
<i>mean (rata rata)</i>	22.35
<i>std. deviation</i>	2,740
<i>Variance</i>	7,510
<i>Minimum</i>	19.13
<i>Maximum</i>	29.28
<i>Sum</i>	402.25

Tabel 5 . distribusi frekwensi Data Hasil Pre Test Kelincahan Menggiring Bola

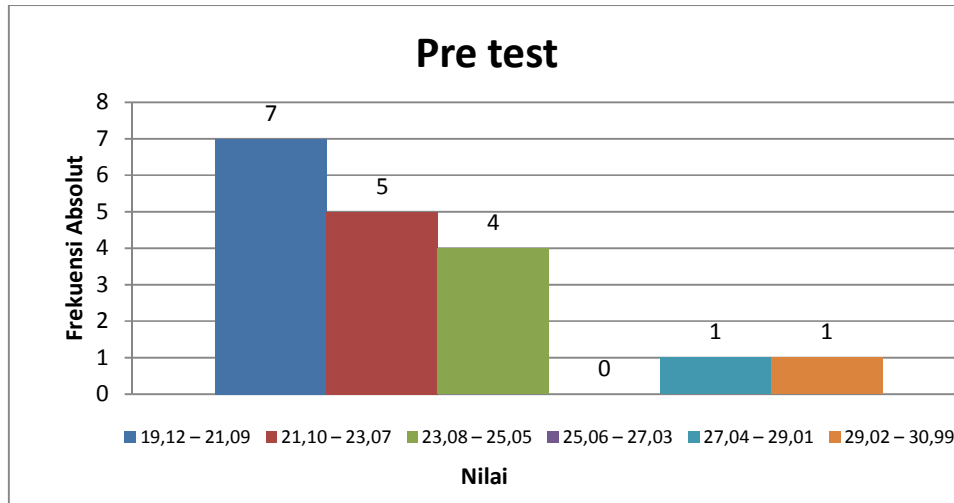
No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	19,12 – 21,09	7	38,8
2	21,10 – 23,07	5	27,8
3	23,08 – 25,05	4	22,2
4	25,06 – 27,03	0	0
5	27,04 – 29,01	1	5,6
6	29,02 – 30,99	1	5,6
Jumlah		18	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas persentasi dari 18 orang sample diatas sebanyak 7 orang sample (38,8 %) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 19,12 – 21,09, dan 5 orang sample (27,8 %) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 21,10 – 23,07, kemudian sebanyak 4 orang



sample (22,2 %) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 23,08 – 25,05, dan tidak ada sampel memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 25,06 – 27,03, selanjutnya 1 (5.6%) orang sampel memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 27,04 – 29,01, dan 1 orang sampel (5,6 %) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 29,02 – 30,99, jadi kelas interval 23,06 – 27,03, 27,04 – 29,01, 29,02 – 30,99 tidak terdapat frekuensi absolute. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

PREE-TEST



Gambar 5. Histogram Data Hasil Pretes Kelincahan dalam Menggiring Bola

Setelah dilakukan tes Kelincahan dalam Menggiring Bola setelah diterapkan perlakuan latihan lomba slalom menggiring bola maka didapat data akhir kelincahan menggiring bola adalah sebagai berikut : T Skor Tertinggi 24,14, T Skor Terendah 17,50, dengan rata – rata 19,35, standar deviasi 1.726, dan variansi 2,981, data Analisis Hasil Postest Kelincahan Menggiring Bola dapat dilihat pada table 3 sebagai berikut :

Tabel 6. Analisis Hasil Postes Kelincahan dalam Menggiring Bola

statistik	post-test
<i>sample</i>	18
<i>mean (rata rata)</i>	19.35111111
<i>std. deviation</i>	1.72684
<i>variance</i>	2.98198
<i>minimum</i>	17.5
<i>maximum</i>	24.14
<i>sum</i>	348.32

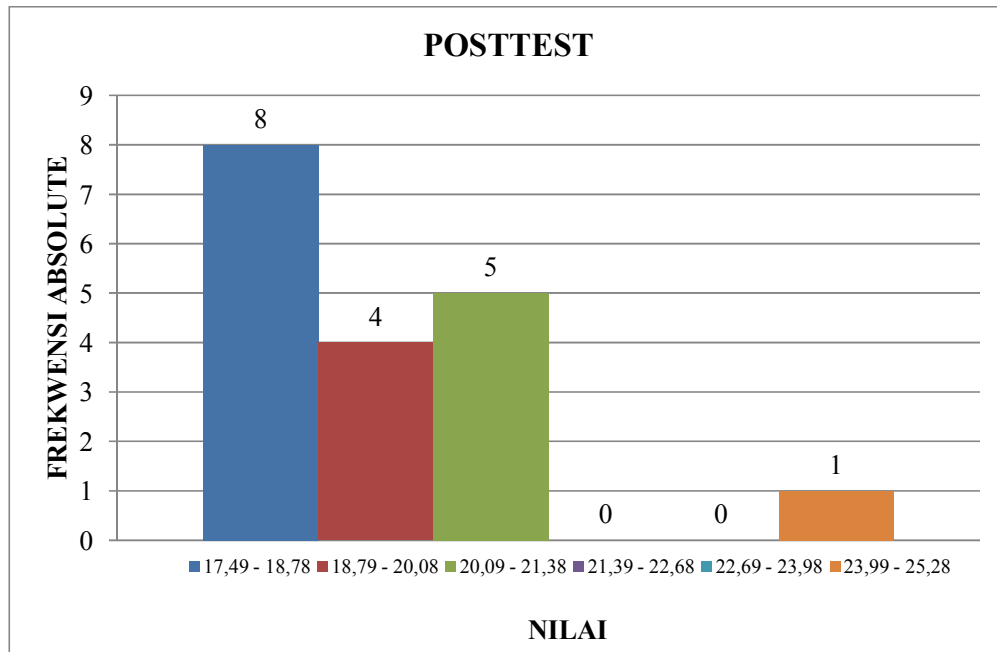
Tabel 7. distribusi frekwensi Data Hasil Pre Test Kelincahan Menggiring Bola

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif

1	17,49 – 18,78	8	44,4
2	18,79 – 20,08	4	22,2
3	20,09 – 21,38	5	27,8
4	21,39 – 22,68	0	0
5	22,69 – 23,98	0	0
6	23,99 – 25,28	1	5,6
Jumlah		18	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas persentasi dari 18 orang sample diatas sebanyak 8 orang sample (44,4 %) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 17,49 – 18,78, dan 4 orang sample (22,2 %) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 18,79 – 20,08, kemudian sebanyak 5 orang sample (27,8 %) memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 20,09 – 21,38, dan tidak ada sampel memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 21.39 – 22,68 serta 22,69 – 23,98, selanjutnya 1 orang (5,6 %) sampel memiliki hasil kelincahan dengan kelas interval 23,99 – 25,28, jadi kelas interval 21,39 – 22,68, 22,69 – 23,98, 23. 99 – 25,28 tidak terdapak frekuensi absolute. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

#### POST-TEST



Gambar 5. Histogram Data Hasil Posttest Kelincahan dalam Menggiring Bola

#### Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan lomba slalom menggiring bola (X) dan hasil kelincahan dalam menggiring bola (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 8. Uji Normalitas Data Hasil kelincahan menggiring Bola

Variabel	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel</sub>
Hasil pretes kelincahan dalam menggiring bola	0,147	0,200
Hasil postes kelincahan dalam menggiring bola	0,150	0,200

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil pretes kelincahan menggiring bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L<sub>hitung</sub> sebesar 0,147 dan L<sub>tabel</sub> sebesar 0,200. Ini berarti L<sub>hitung</sub> lebih kecil dari L<sub>tabel</sub>. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pretes kelincahan menggiring bola adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil post test kelincahan menggiring bola menghasilkan L<sub>hitung</sub> post test 0,150 lebih kecil dari L<sub>tabel</sub> sebesar 0,200. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil kelincahan menggiring bola post test adalah berdistribusi normal.

#### Analisis uji t

$\bar{D}$	3,00
$\sum D^2$	210,33
$(\sum D)^2$	53,93 <sup>2</sup>
n	18
T	<b>7,506283</b>

#### Cari standart t

$$t_{hitung} = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

#### 1. Data pretest dan posttest

$$\begin{aligned}
 &= \frac{3,00}{\sqrt{\frac{210,33 - \frac{53,93^2}{18}}{18(18-1)}}} \\
 &= \frac{3,00}{\sqrt{\frac{48,7514}{306}}} \\
 &= \frac{3,00}{0,399147} \\
 &= \mathbf{7,506283}
 \end{aligned}$$

## D. KESIMPULAN DAN SARAN

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan lomba slalom menggiring bola (X) dengan hasil kelincahan dalam menggiring bola (Y) pada tim sepakbola SMK Taruna Pekanbaru.

Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapat mean nilai beda (d) sebesar 3,00 dan menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 7,506 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,740. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 99,5 %. Dapat disimpulkan bahwa hasil kelincahan dalam menggiring bola berpengaruh dengan latihan lomba slalom menggiring bola yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil kelincahan dalam menggiring bola.

### SARAN

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola adalah:

Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan para siswa

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

Diharapkan bagi SMK Taruna Pekanbaru, agar guru lebih kreatif menggali dan mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan efisien.

Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka cipta. Jakarta
- Luxbacher, Joe 2004, *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. PT. RajaGrafindo persada. Jakarta.
- Luxbacher, A. Joseph. 2011. *Sepakbola*. PT. RajaGrafindo Persada. Jakarta.
- Harsono. 1988, *Coahing dan Aspek – Aspek Psikologis dalam Coaching*.
- Ismaryati. 2008, *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan. Surakarta.
- Sajoto, muhammad. 1995, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang.
- Mielke, danny. 2007, *Dasar – Dasar Sepakbola*. Pakar Raya. Bandung.
- Nurhasan. 2001, *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip – Prinsip dan Penerapannya*. Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta.
- Sugiyono. 2008, *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta. Bandung.