

**PENGARUH LATIHAN ADU CEPAT MENGGIRING BOLA  
TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA TIM  
SEPAKBOLA SMK ABDURRAB .**

**Azrizal<sup>1</sup> , Drs. SLAMET, M. Kes, AIFO<sup>2</sup> , Drs. RAMADI, S. pd, M. Kes, AIFO<sup>3</sup>**

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

**UNIVERSITAS RIAU**

**ABSTRACT**

*Results indicate that identification problems in vocational football team Abdurrab not have speed in good dribbler. This is due to the lack of exercise that leads to physical condition and technique in dribbling. Therefore this study aimed to determine the effect of exercise significant speed race against the speed dribble dribble the soccer team SMK Abdurrab.*

*This research is experimental. This research was conducted at SMK Abdurrab football team. Data were obtained and collected through the pre test and post test before and after exercise dribble racing. Data were analyzed descriptively, then further testing hypotheses that have been proposed in accordance problem is: there are significant racing dribbling drills (X) with the result that significant speed dribble (Y). Based on t test analysis produces tcount ttable 10.517 and 1.771. Means  $t > t$  table. It can be concluded that  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted at an alpha level of 0.05 with a confidence level of 95%.*

*The analysis showed that there is significant influence practice racing on the speed dribble dribble the soccer team SMK Abdurrab. By applying the principles of racing practice dribbling can effectively improve the speed dribble at SMK Abdurrab football team*

*Keywords: Adu Exercise Fast Ball Dribbling, Dribbling Speed Ball.*

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905120833, Alamat; Jln. Embun pagi 1. Rumbai

2. Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081365361995)

3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081268470051)

**PENGARUH LATIHAN ADU CEPAT MENGGIRING BOLA  
TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA TIM  
SEPAKBOLA SMK ABDURRAB .**

**Azrizal<sup>1</sup> , Drs. SLAMET, M. Kes, AIFO<sup>2</sup> , Drs. RAMADI, S. pd, M. Kes, AIFO<sup>3</sup>**

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

**UNIVERSITAS RIAU**

**ABSTRACT**

Hasil identifikasi masalah menunjukkan bahwa tim sepak bola di SMK Abdurrab belum memiliki kecepatan 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 adu cepat menggiring bola terhadap kecepatan menggiring bola pada tim sepakbola SMK Abdurrab.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan pada tim sepakbola SMK Abdurrab. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal dan tes akhir sebelum dan sesudah melakukan latihan adu cepat menggiring bola. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: terdapat pengaruh latihan adu cepat menggiring bola(X) yang signifikan dengan hasil kecepatan menggiring bola(Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 10,517 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,771. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan adu cepat menggiring bola terhadap kecepatan menggiring bola pada tim sepakbola SMK Abdurrab. Dengan penerapan prinsip-prinsip latihan adu cepat menggiring bola dengan efektif dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola pada tim sepakbola SMK Abdurrab.

**Kata Kunci : Latihan Adu Cepat Menggiring Bola,Kecepatan Menggiring Bola.**

1.Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau,Nim 0905120833,Alamat; Jln. Embun pagi 1.Rumbai

2.Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga,(081365361995)

3.Dosen Pembimbing II,Staf pengajar program studi pendidikan olahraga,(081268470051)

## A. PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia merupakan salah satu bangsa yang sedang berkembang dibidang ilmu pengetahuan dan teknologi serta dibidang lainnya termasuk olahraga. Olahraga merupakan salah satu wujud yang bisa meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus dipertahankan saat ini dalam pembangunan, karna olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa dipentas regional dan internasional. Undang-undang RI No 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang sistem keolahragaan nasional, khususnya pasal 6 yang menyatakan antara lain: “setiap warganegara mempunyai hak yang sama untuk (1) melakukan kegiatan olahraga, (2) memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, (3) memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan hak dan minatnya, (4) memperoleh pengarahan, dukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan, (5) menjadi pelaku olahraga dan mengembangkan industri olahraga.

Perkembangan dan pembinaan olahraga di Indonesia juga merupakan upaya peningkatan kesehatan jasmani masyarakat, menanamkan sikap sportifitas dan peningkatan prestasi olahraga itu sendiri. Seperti yang dikemukakan Sajoto (1995:1) empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi. Kedua, mereka melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan. Ketiga, mereka yang melakukan kegiatan dengan tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Keempat, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu. Masyarakat Indonesia sangat menyukai kegiatan keolahragaan, salah satunya sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dimuka bumi, dimainkan berjuta manusia baik laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda dan boleh dikatakan tidak satu negarapun yang tidak mengenal sepakbola. Oleh karenanya, hampir seluruh negara di dunia baik kapitalis, komunis, sosialis maupun demokratis menjadi anggota FIFA yaitu induk organisasi sepakbola dunia yang mengatur dan mengadministrasi semua kegiatan sepakbola di dunia ini (Muhammad Zaen :2009).

Sepakbola menarik hampir semua orang untuk memainkannya karena sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan untuk dimainkan. Tidak dibutuhkan peralatan yang komplit untuk dapat memainkan sepakbola, karena hanya dengan sebuah bola maka sepakbola telah dapat dimainkan, oleh karenanya sepakbola merupakan suatu cabang yang dapat dimainkan dengan biaya yang sangat murah. Selain itu, semua pergerakan yang dibutuhkan untuk membuat tubuh menjadi sehat terdapat dalam gerakan-gerakan yang dilakukan di sepakbola, seperti berlari, melompat, menyundul dan menggiring bola.

Menggiring adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau siap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan menggiring bola secara efektif, kontribusi mereka di dalam pertandingan akan sangat besar.

Menggiring dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat bergerak dilapangan permainan. Menggiring terbagi menjadi: menggiring menggunakan sisi kaki bagian luar, menggunakan kura-kura kaki. Saat menggiring bola pemain sangat membutuhkan kekuatan,keterampilan,kelincahan,kelenturan,daya tahan dan kecepatan.

Kecepatan menggiring bola pada olahraga sepakbola sangat memberikan peran yang sangat penting. Karena apabila pemain dapat menggiring bola secara cepat maka kontribusi pemain terhadap tim akan maksimal,dan begitu juga sebaliknya,apabila seorang pemain tidak bisa menggiring bola secara cepat maka kontribusinya terhadap tim kurang maksimal.

Kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola sangat dibutuhkan setiap pemain. Maka,upaya meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola harus dilakukan latihan secara sistematis dan kontiniu agar mencapai hasil yang baik.

Berdasarkan pengamatan peneliti dilapangan terlihat banyak pemain bola pada tim SMK Abdurrah Pekanbaru yang kurang cepat saat menggiring bola baik pada saat latihan maupun pada saat pertandingan. Sehingga pada saat pertandingan tim kurang maksimal dalam menampilkan performa terbaik yang dikarenakan kurang baiknya pemain saat menggiring bola. Banyak bentuk-bentuk latihan yang bisa meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan cepat diantaranya: latihan adu cepat menggiring bola,latihan lomba slalom menggiring bola,latihan menggiring bola antar bidang,latihan domba dan serigala,latihan sedikit bola banyak pemain,latihan memasuki daerah berbahaya dan mencetak gol. Joe Luxbacher(1999: 45 -56)

Menurut Joe Luxbacher(1999:45) latihan adu cepat menggiring bola adalah latihan yang bertujuan untuk memperbaiki kecepatan menggiring bola dan stamina. Latihan ini menggunakan sebuah garis yang berjarak 55 meter yang mana pemain dari masing-masing ditempatkan secara terpisah pada jarak yang sama digaris awal.

Berdasarkan penjelasan diatas penulis dapat merumuskan masalah penelitian sebagai berikut“Apakah latihan adu cepat menggiring bola mempengaruhi kecepatan menggiring bola pada tim sepakbola SMK abdurrab”.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana “Pengaruh latihan adu cepat menggiring bola terhadap kecepatan menggiring bola pada tim sepakbola SMK abdurrab”.

Mencermati keadaan tersebut,peneliti tertarik melakukan penelitian ilmiah dengan judul “Pengaruh latihan adu cepat menggiring bola terhadap kecepatan menggiring bola pada tim sepakbola SMK Abdurrah Pekanbaru”.

## B. METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang seberapa besarnya pengaruh tim latihan adu cepat menggiring bola terhadap kecepatan menggiring bola pada sepakbola SMK Abdurrab Pekanbaru sehingga dalam penelitian ini akan digunakan metode penelitian eksperimen.

### Populasi dan Sampel

Seluruh populasi dalam penelitian ini adalah siswa pada tim sepakbola SMK Abdurrab Pekanbaru, yang berjumlah 14 orang. Yang menjadi sampel penelitian ini adalah seluruh siswa pada tim sepakbola SMK Abdurrab Pekanbaru. Pada penelitian ini teknik pengambilan sample yang akan digunakan adalah Sampling Jenuh, yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil ( Sugiyono, 2008 : 124 ).

### Intrumen Penelitian

Tujuan : Mengukur Kecepatan menggiring bola.

### Peralatan

Bola, stopwatch, cones, meteran, peluit, alat tulis

### Prosedur Penelitian

Melakukan tes awal (pretest) yaitu dengan cara melakukan tes menggiring bola (Drs.Nurhasan,M.Pd, 2001 ), Tujuan test ini adalah untuk mengetahui dan mengukur keterampilan menggiring bola dengan kaki dengan cepat disertai perubahan arah. Pelaksanaan test ini testee berdiri digaris start dengan sebuah bola, pada waktu aba – aba “ ya “, testee mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis *finis*.

Setelah melakukan tes awal kemudian sampel diberikan perlakuan latihan adu cepat menggiring bola sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah itu lakukan kembali tes akhir (*post test*) dengan cara melakukan tes menggiring bola setelah diberi latihan. Setelah didapat data pretest dan posttest lalu diuji normalitas dan Uji t.

## C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan test kelincahan menggunakan tes menggiring bola sebelum dilaksanakan latihan adu cepat menggiring bola maka di dapat data awal dengan rincian dalam analisis hasil *pretest* pada tabel sebagai berikut: skor tertinggi adalah 25,69, skor terendah 16,22, dengan mean 20,64, standar deviasi 2,61, dan varian 6,81.

Tabel 1. Analisis Hasil *Pre Test* kecepatan menggiring bola

Statistik	Pretest
Sample	14
Mean(rata-rata)	20,64

Std.deviation	2,609693
Variance	6,810495
Minimum	16,22
Maximum	25,69
Sum	288,99

Setelah dilakukan tes kecepatan menggiring sesudah dilaksanakan latihan adu cepat menggiring bola maka didapat data akhir dengan perincian hasil *post-test* kecepatan menggiring bola: skor tertinggi adalah 22,46, skor terendah 14,36, mean 18,42, standar deviasi 2,19, dan varian 4,83.

Tabel 2. Analisis hasil *post-test* kecepatan menggiring bola

Statistik	Post test
Sample	14
Mean(rata-rata)	18,42
Std.deviation	2,197893
Variance	4,830734
Minimum	14,36
Maximum	22,46
Sum	257,94

#### Hasil Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Data Hasil Test Kecepatan Menggiring Bola

Variabel	Lhitung	Ltabel
Hasil pretes kecepatan dalam menggiring bola	0,14511	0,227
Hasil postes kecepatan dalam menggiring bola	0,1107	0,227

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil pretes kecepatan menggiring bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar 0,14511 dan Ltabel sebesar 0,227. Ini berarti Lhitung lebih kecil dari Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pretes kecepatan menggiring bola adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil postes kecepatan menggiring bola menghasilkan Lhitung post test 0,1107 lebih kecil dari Ltabel sebesar 0,227. dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil kecepatan menggiring bola adalah berdistribusi normal.

### Analisis uji t

1	$\sum D^2$	76,96
2	$\sum D$	31,05
3	N	14
4	Rata D	2,22
5	Sd	0,78899331
6	Thitung	10,51778447
7	Ttabel	1,771

Cari standart *t* hitung:

$$\begin{aligned}
 & \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}} \\
 = & \frac{2,22}{\sqrt{\frac{76,96 - \frac{31,05^2}{14}}{14(14-1)}}} \\
 = & \frac{2,22}{\sqrt{\frac{8,092}{182}}} \\
 = & \frac{2,22}{0,21} \\
 = & 10,51
 \end{aligned}$$

Hipotesis yang diujikan dalam penelitian ini adalah:

$H_0$  : tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan adu cepat menggiring bola (X) dengan peningkatan kecepatan dalam menggiring bola (Y) pada tim sepakbola SMK abdurrab.

$H_1$  : terdapat pengaruh yang signifikan latihan adu cepat menggiring bola (X) dengan peningkatan kecepatan dalam menggiring bola (Y) pada tim sepakbola SMK abdurrab.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan adu cepat menggiring bola (X) yang signifikan dengan hasil kecepatan dalam menggiring bola (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 10,517 dan  $t_{tabel}$  1,771. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan adu cepat menggiring bola (X) dengan hasil kecepatan dalam menggiring bola (Y) pada tim sepakbola SMK Abdurrab. Pada taraf alfa 0,05 tingkat kepercayaan 95%.

#### D. KESIMPULAN DAN SARAN

##### KESIMPULAN

Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapat mean nilai beda (d) sebesar 2,22 dan menghasilkan  $t_{hitung}$  10,517 dan  $t_{tabel}$  1,771. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Maka dapat disimpulkan bahwa latihan adu cepat menggiring bola selama 16 kali latihan, peningkatannya mempunyai pengaruh yang berarti terhadap kecepatan menggiring bola. Pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%. Dapat disimpulkan bahwa latihan adu cepat menggiring bola berpengaruh terhadap hasil kecepatan dalam menggiring bola pada tim sepakbola SMK Abdurrab.

##### SARAN

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

Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.

Kepada para pelatih agar dapat menerapkan latihan adu cepat menggiring bola untuk peningkatan kecepatan menggiring bola.

Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.

Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.



## DAFTAR PUSTAKA

- Sajoto.(1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang:Dahara Prize
- Sugiono. (2008).*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif dan R & D*. Alfabeta. Bandung.
- Arikunto,Suharsimi.(2006).*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.PT Rineka cipta.Jakarta
- Muhammad Zein, SH, MA ( 2009 ).*Sepakbola Indonesia Bermain Dalam Aturan.Pssi*
- Drs.Nur Hasan, M.Pd ( 2001 ).*Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*.Jakarta
- Joseph A. Luxbacher,Ph.D ( 1999).*Sepak Bola Edisi Kedua*.Human Kinetic.PT.