

**PENGARUH LATIHAN *COVERAGE DRILL* TERHADAP KELINCAHAN  
MENGGIKIR BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA  
KELAS VIII PUTRA SMP NEGERI 8 PEKANBARU**

**Hary Bayu Wanto<sup>1</sup>, Slamet<sup>2</sup>, Saripin<sup>3</sup>**

**Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau**

**Email :Wbayuhary@yahoo.com**

***Abstract***

*Results of the identification problem in SMPN 8 Pekanbaru, indicated the ability of agility drills dribbling students. Running exercises back to back against the dribbling ability of students. Exercise run zig zag dribbling ability students. Movement coordination exercise of the ability to dribble in Game Football student. The issue raised in this research is the ability influence Coverage Dribbling Drills Ball In Games Men's Football Class VIII students of SMPN 8 Pekanbaru. This study aims to determine the effect of Coverage Ability Dribbling Drills Ball In Games Men's Football Class VIII students of SMPN 8 Pekanbaru. Research hypotheses proposed in this study is contained Coverage Effect on Ability Dribbling Drills Ball In Games Men's Football Class VIII students of SMPN 8 Pekanbaru. This research is experimental. The research was conducted at SMPN 8 Pekanbaru. The study sample as many as 22 people. Data were collected through the beginning and end of the test. Data were analyzed descriptively, then further testing hypotheses the have been proposed in accordance problem is: There Effect Coverage Ability Dribbling Drill Ball for Games Men's Football Class VIII students of SMPN 8 Pekanbaru. Based on t test analysis and yield of the  $t_{test} > 9.0$ ,  $t_{table} 1,720$ .  $t_{test} > t_{table}$ . It can be concluded that  $H_0$  were rejected and  $H_1$  accepted a significant difference between the exercise drill coverage (X) with significant results dribbling ability (Y) boy's students in SMPN 8 Pekanbaru.*

***Keyword*** : Coverage Drill, Dribbling the Ball, Drills Dribbling

**PENDAHULUAN**

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menetapkan keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan peraturan, pendidikan, pelatihan, pengembangan, dan dana pengawasan. Sistem olahraga nasional adalah keseluruhan aspek keolahragaan yang berkaitan secara terencana, sistematis, terpadu, dan berkelanjutan sebagai satu kesatuan yang meliputi pengaturan, pendidikan, pelatihan, pengembangan, pengelolaan, dan pembinaan serta pengawasan untuk mencapai tujuan keolahragaan nasional (Diknas, 2005: 4).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian penting dari pendidikan secara keseluruhan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial,

1. Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga FKIP Universitas Riau (085264946495)
2. Dosen Pembimbing I, Staf Pengajar Program Studi Pendidikan Olahraga (081365361995)
3. Dosen Pembimbing II, Staf Pengajar Program Studi Pendidikan Olahraga (081276250002)

penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Nossek, 1982: 57).

Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik yang dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan pemerintah daerah, maupun atas kesadaran prakarsa sendiri.

Berdasarkan kutipan di atas, bahwa pembangunan dalam bidang olahraga merupakan aspek yang tidak kalah penting dibandingkan dengan pembangunan kehidupan lainnya. Hal ini disadari bahwa sukses diberbagai arena dipertandingan pada umumnya merupakan hasil dari perencanaan, kerja keras, komitmen, program latihan yang benar. Atlet yang sukses merupakan hasil latihan aktivitas fisik yang mengikuti program latihan dalam rangka yang sangat panjang. Melalui olahraga akan dapat ditingkatkan kesegaran jasmani dan rohani serta pengembangan olahraga di lingkungan masing-masing, seperti kemampuan dan keterampilan dalam melakukan berbagai aktivitas, sehingga olahraga ikut berperan untuk pencapaian tujuan pembangunan nasional yang berbentuk manusia yang serasi, seimbang dan selaras sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya.

Permainan sepak bola merupakan cabang olahraga permainan beregu (kesebelasan), sekaligus merupakan permainan untuk pertandingan atau merupakan gelanggang olahraga prestasi. Oleh karena itu, dibutuhkan pemain yang memiliki keterampilan teknik, kesegaran jasmanu dan kemampuan melaksanakan taktik dengan baik. Dengan demikian untuk menjadikan anak didik menjadi pemain sepak bola yang berprestasi haruslah dimulai sendiri mungkin dan pelajaran atau bimbingan haruslah diberikan secara bertahap.

Sepak bola adalah permainan yang membutuhkan kemampuan individu disamping kerja sama kelompok. Untuk itu, seorang pesepak bola diwajibkan menguasai teknik, *skill*, dan fisik yang baik agar dapat bermain dengan baik dalam suatu pertandingan. Pengajaran permainan sepak bola untuk anak-anak tujuan utama bukanlah untuk segera berprestasi, akan tetapi tujuan utama adalah mengikutsertakan anak didik sebanyak-banyaknya, untuk bermain sepak bola, dan menumbuhkan anak-anak menjadi senang dan mendorong minat anak didik untuk mempelajari dan berlatih sepak bola. Untuk mencapai prestasi yang tinggi anak-anak harus memiliki kemauan yang keras dan penuh disiplin dengan metode pengajaran dan pembinaan yang benar.

Sepak bola dasar di Indonesia masih sering menerapkan aturan saat anak-anak bermain sepak bola. Itu akan membuat mereka jadi pemain yang takut berkreasi karena takut salah dan kena sanksi. Pada tahap dasar (usia anak), biarkan mereka bebas tanpa aturan teknik, kita cukup mendampingi. Pada latihan-latihan selanjutnya, baru arahkan soal teknik men-*dribble* atau menggiring bola, umpan, tetapi tetap dalam situasi yang tidak membuat mereka terbebani.

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan bagian kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah, yang mana tujuannya adalah : (1) untuk melewati lawan, (2) untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman yang tepat, (3) untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau

kesempatan untuk segera memberikan operan kepada teman (Sukatami, 1984: 130).

*Coverage drill* adalah cakupan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan seseorang (Jay Dawes, 2012: 106). Dalam permainan sepak bola sangat banyak manfaatnya terutama pada permainan yang sebenarnya. Latihan ini mencakup pada kecepatan dan kelincahan dalam permainan sepak bola sangat dominan terutama dalam melakukan menggiring bola, sangat dibutuhkan kecepatan dan kelincahan.

Berdasarkan hasil observasi awal, masih kurangnya kelincahan dan kecepatan saat siswa melakukan menggiring bola saat siswa bermain sepak bola. Sementara saat melakukan gerakan menggiring bola dalam sepak bola membutuhkan kecepatan dan kelincahan.

Kondisi fisik yang mempengaruhi dalam menggiring bola dapat melalui latihan: (a) kecepatan, (b) kelincahan, (c) koordinasi gerakan. Untuk membuktikan dari latihan-latihan di atas, dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola, maka perlu diadakan penelitian untuk melihat pengaruh latihan *coverage drill* terhadap kemampuan menggiring bola siswa. Pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa. Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa. Pengaruh latihan lari *back to back* terhadap kemampuan menggiring bola siswa. Pengaruh apakah latihan lari *zig zag* terhadap kemampuan menggiring bola siswa. Pengaruh latihan koordinasi gerakan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa.

Latihan adalah suatu proses penyesuaian tubuh terhadap kerja yang lebih berat dalam mempersiapkan diri untuk menghadapi situasi yang lebih berat dan meningkatkan keterampilan. Latihan dapat dikatakan proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya (Suharno, 1993: 101). Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practicedan training*.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori, praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Sukadianto, 2005). Sedangkan sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*).

Salah satu ciri dari latihan, baik yang berasal dari kata *practice* maupun *training* adalah adanya beban latihan. Oleh karena itu, diperlukan beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan sehingga prestasi puncak dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan mampu bertahan relatif lebih lama. Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik olahragawan secara keseluruhan dapat dilakukan melalui latihan dan pembebanan.

Sedangkan sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*).

Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan baik *aerobic* maupun *anaerobic*. Selanjutnya untuk kebugaran otot meliputi peningkatan kemampuan komponen biomotor, yang antara lain mencakup: *power*, ketahanan, kecepatan, *flexibility*, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan.

Beban latihan merupakan rangsangan motorik (berupa gerak) yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Ada dua macam beban latihan, yaitu beban luar dan beban dalam. Beban luar adalah rangsangan motorik yang dapat diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan dengan cara memvariasikan komponen-komponen latihan (*intensitas, volume, recovery, dan interval*).

Berdasarkan uraian teori di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memberikan kemudahan pada olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya.

Kelincahan seorang olahragawan dapat dinilai melalui *rating test*, sesuai dengan cabang masing-masing, oleh pada *coach* atau pengamat olahraga yang cukup berpengalaman. Pada umumnya menilai kelincahan ini diterapkan dengan menggabungkan penilaian terhadap teknik cabang yang bersangkutan. Misalnya dalam cabang sepak bola, para pemain diminta untuk men-*dribble* bola dengan melewati beberapa rintangan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Sajoto, 1988: 77). Latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kelincahan seseorang adalah *shuttle run, dodging run* dan *zig-zag run*. Dengan memiliki tingkat kelincahan yang tinggi maka kecepatan kaki untuk mengubah posisi dalam menentukan arah laju bola juga baik, sehingga pada kaki tumpuan dan menentukan arah bola, sedangkan kaki penendang akan menentukan seberapa besar sudut tendangan yang akan digunakan untuk menggiring bola. Tepatnya perkenaan kaki dengan bola dalam menggiring bola juga mempengaruhi seseorang dalam menguasai bola saat menggiring agar bola bisa selalu dalam penguasaannya. Sesuai dengan uraian di atas, maka diharapkan akan memberikan sumbangan terhadap hasil *dribble* dengan menggunakan kaki bagian dalam, punggung kaki maupun sisi kaki bagian luar.

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dalam waktu sesingkat singkatnya. Kecepatan merupakan kondisi fisik yang mendasar, sehingga kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang olahraga seperti nomor-nomor lari jarak pendek, renang, olahraga beladiri dan olahraga permainan. Kecepatan yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1988: 21). Selanjutnya Suharno (1983:26-27) mengemukakan bahwa faktor-faktor penentu khusus sesuai dengan macam kecepatan meliputi:

- a. Kecepatan *sprint* yaitu ketergantungan pada kekuatan otot yang bekerja, panjang tungkai atas, frekuensi gerakan dan teknik lari yang sempurna.

- b. Kecepatan reaksi yaitu tergantung iritabilitas susunan syaraf, daya orientasi yang dihadapi atlet, ketajaman panca indera dalam menerima rangsangan, kecepatan gerak dan daya ledak otot.
- c. Kecepatan bergerak yaitu tergantung pada kekuatan otot, baik tidaknya daya ledak, daya koordinasi gerakan-gerakan, kelincahan dan keseimbangan serta penguasaan teknik gerakan yang sempurna.

Berdasarkan pada beberapa pengertian tentang kecepatan yang disampaikan oleh para ahli tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk dapat menggerakkan semua sistem dalam melawan beban atau hambatan pada jarak tertentu dalam waktu relatif cepat atau singkat.

Jay Dawes (2012: 106) mengemukakan latihan *coverage* adalah lari bolak-balik dengan arah maju, mundur, ke samping kiri dan kanan dalam jarak tertentu dengan kecepatan tinggi dengan kata lain *coverage drill* adalah latihan yang mencakup lari ke berbagai arah. Latihan ini berguna untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan.

- a. Posisi awal

Posisi tubuh sedikit condong ke depan.

- b. Urutan pelaksanaan

Empat buah *cone* atau kerucut yang diletakkan bujursangkar dengan jarak antara masing-masing kerucut 10 meter. Masing-masing atlet *start* di tengah. Pada aba-aba lari, atlet berlari di antara dua kerucut. Atlet pertama berdiri diantara kerucut dan menghadap atlet di tengah atau lari menyamping ke kanan ke arah *cone 2* setelah itu balik ke *cone 3* dan lari cepat menuju *cone 1* dan kembali ke *cone 3* dengan berlari mundur. Atlet yang satunya juga berada di antara kerucut yang lainnya berlari ke arah depan ke *cone 1*. Atlet pertama lari ke depan ke arah *cone 1* setelah berlari mundur ke *cone 3*, selanjutnya berlari menyamping ke *cone 2* dan balik ke *cone 3*. Para atlet melakukan latihan beberapa kali selama kurang lebih 10 detik setiap setnya. Waktu istirahat 20-30 detik dengan dua kali istirahat, atlet melakukan lari dengan gerakan lari ke depan, mundur, ke kiri atau ke kanan setelah sampai pada *cone*. Latihan harus berlanjut sampai setiap atlet telah berada di posisi ketiga atau tengah (Jay Dawes, 2012: 106).

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh kedua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang termasuk penjaga gawang. Permainan ini bertujuan untuk memenangkan pertandingan dengan cara memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainan sepak bola diperlukan kerjasama yang baik antar pemain agar tercipta serangan dan pertahanan yang baik pula.

Dalam permainan sepak bola, seorang pemain sepak bola harus dapat menguasai teknik dasar bermain sepak bola dengan benar. Muchtar (1992: 27) menyatakan: “teknik dasar bermain sepak bola terdiri dari teknik menendang, teknik menahan bola, teknik menggiring bola, teknik gerak tipu, teknik menyundul bola, teknik merebut bola, teknik lemparan ke dalam, teknik penjaga gawang”. Lebih lanjut Sucipto, dkk (2000:17) menyatakan: “beberapa teknik

dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Seperti yang dikatakan Snayer (1988: 11) “sepak bola pada dasarnya ialah suatu usaha untuk menguasai bola, atau untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai lawan”. Bila teknik dasar sudah dikuasai, maka bola akan lebih lama berada dalam penguasaan. Para pemain akan lebih leluasa untuk menentukan jalannya pertandingan dan menjebol gawang lawan. Kesebelasan yang kurang menguasai teknik dasar, lebih sering kehilangan bola.

“Keterampilan teknik bermain sepak bola adalah penerapan teknik dalam bermain bola” (Sukatamsi, 1984:33). Menurut Kosasih (1993: 232) teknik bermain bola terdiri dari : (1) teknik menendang bola, (2) menghentikan (menyetop) dan mengontrol bola, (3) membawa atau menggiring bola (*dribbling*), (4) gerakan tipu, (5) menyundul bola, (6) melempar bola ke dalam (*throw-in*).

Sukatamsi (1984: 34) membagi teknik sepak bola atas dua bagian. Teknik tanpa bola : (1) lari cepat dan mengubah arah, (2) melompat atau meloncat, (3) gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, dan (4) gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Teknik dengan bola terdiri dari: (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola, (4) menyundul bola, (5) melempar bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) merampas bola atau merebut bola, (8) teknik-teknik khusus penjaga gawang.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik menendang bola, teknik menahan dan mengontrol, teknik menggiring bola, dan teknik menyundul bola merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola.

Untuk dapat melakukan teknik menggiring bola dengan baik harus diperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola. Adapun prinsip-prinsip menggiring bola menurut Sukatamsi (1984:130) adalah : (1) bola dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan, dan bola selalu terkontrol, (2) di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan, (3) bola digiring dengan kaki kiri atau kaki kanan, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi didorong bukan ditendang, (4) pandangan tidak boleh selalu pada bola, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar, dan (5) badan agak condong ke depan.

Latihan *coverage drill* adalah untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan dalam pelaksanaan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Latihan *coverage drill* membutuhkan 3 buah *cone* dengan jarak masing-masing *cone* 10 meter. Penggunaan *cone* atau kerucut adalah sebagai pedoman bagi atlet selama melakukan latihan. Latihan ini sangat membutuhkan kelincahan dan kecepatan.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat lebih jauh tentang pelaksanaan latihan di SMPN 8 Pekanbaru dan untuk melihat “Pengaruh *Coverage Drill* terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 8 Pekanbaru pada semester ganjil tahun ajaran 2012/2013 pada bulan November 2012 – Januari 2013. Populasi

penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan terdaftar sebanyak 22 orang siswa putra. Penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling* (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono,2008:124), maka terdapat sampel sebanyak 22 orang siswa putra.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian adalah teknik *test*. Data yang dikumpulkan diperoleh dari: (1) *Pretest* dan (2) *Posttest*. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan pada penelitian adalah uji-t. Pengujian statistik dengan uji-t dapat dilakukan berdasarkan kriteria data yang berdistribusi normal. Oleh sebab itu, sebelum dilakukan pengolahan data, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Lilliefors* terhadap satu variabel sampel penelitian. Uji hipotesis yang digunakan merupakan uji-t. Kriteria pengujian  $H_1$  diterima jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Rumus yang digunakan sebagai berikut:

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

Keterangan :

$d$  = Rata-rata

$Sd$  = Standar deviasi

$n$  = Sampel

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

(Sudjana, 2001: 227)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 22 orang subjek penelitian yakni di SMP Negeri 8 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *coverage drill* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kemampuan menggiring bola dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Hasil data *pretest* kelincahan menggiring bola adalah sebagai berikut: skor tertinggi 25,26; skor terendah 18,50 dengan rata-rata 22,23; standar deviasi 1,68 dan variansi 2,81; distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Data *Pretest* Kelincahan Menggiring Bola

<i>Data</i>	<i>Pretest</i>
<i>Sampel</i>	22
<i>Mean</i>	22,23
<i>Standar Deviation</i>	1,68
<i>Variance</i>	2,81
<i>Minimum</i>	18,50
<i>Maximum</i>	25,26
<i>Sum</i>	489,04

Hasil kelincahan menggiring bola siswa adalah sebagai berikut: skor tertinggi 18 skor, terendah 7 skor, dengan rata-rata 12,84; standar deviasi 3,02 dan variansi 9,14; distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Analisis Hasil Data *Posttest*

<i>Data</i>	<i>Posttest</i>
<i>Sampel</i>	22
<i>Mean</i>	20,81
<i>Standar Deviation</i>	1,64
<i>Variance</i>	2,69
<i>Minimum</i>	17,79
<i>Maximum</i>	23,83
<i>Sum</i>	457,92

Data *pretest* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,0785 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,1889. Ini berarti  $L_{hitung}$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data *pretest* berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *posttest* menghasilkan  $L_{hitung}$  0,0904 lebih kecil dari  $L_{tabel}$  0,1889. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *posttest* berdistribusi normal.

Data yang dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu “terdapat pengaruh latihan *coverage drill* (X) yang signifikan dengan hasil kemampuan menggiring bola (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 9,01 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,720. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *coverage drill* (X) dengan hasil kemampuan menggiring bola (Y) pada siswa putra kelas VIII SMPN 8 Pekanbaru pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *coverage drill* (X) dengan hasil kemampuan menggiring bola (Y) pada siswa putra kelas VIII SMPN 8 Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel tersebut.

Salah satu ciri dari latihan, baik yang berasal dari kata *practice* maupun *training* adalah adanya beban latihan. Oleh karena itu, diperlukan beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial olahragawan sehingga prestasi puncak dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan mampu bertahan relatif lebih lama. Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik olahragawan secara keseluruhan dapat dilakukan melalui latihan dan pembebanan.

Sedangkan sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan baik *aerobic* maupun *anaerobic*. Selanjutnya untuk kebugaran otot meliputi peningkatan kemampuan komponen biomotor, yang antara lain mencakup: *power*, ketahanan, kecepatan, *flexibility*, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan.

Beban latihan merupakan rangsangan motorik (berupa gerak) yang dapat diarut dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan untuk memperbaiki kualitas fungsional berbagai peralatan tubuh. Ada dua macam beban latihan, yaitu beban luar dan beban dalam. Beban luar adalah rangsangan motorik yang dapat

diatur dan dikontrol oleh pelatih maupun olahragawan dengan cara memvariasikan komponen-komponen latihan (*intensitas, volume, recovery, dan interval*).

Untuk dapat melakukan teknik menggiring bola dengan baik harus diperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola. Adapun prinsip-prinsip menggiring bola menurut Sukatamsi (1984:130) adalah : (1) bola dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan, dan bola selalu terkontrol, (2) di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan, (3) bola digiring dengan kaki kiri atau kaki kanan, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi didorong bukan ditendang, (4) pandangan tidak boleh selalu pada bola, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar, dan (5) badan agak condong ke depan.

Adapun penelitian yang relevan dengan variabel ini adalah penelitian Emral (2003) tentang kontribusi kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan bermain sepak bola. Hasil penelitian menunjukkan : (1) terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dengan keterampilan bermain sepak bola; (2) tidak terdapat hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan keterampilan bermain sepak bola; (3) terdapat hubungan yang signifikan secara bersama-sama antara kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap keterampilan bermain sepak bola.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *coverage drill* terhadap hasil kemampuan menggiring bola. Ini menggambarkan bahwa hasil kemampuan menggiring bola berpengaruh dengan latihan *coverage drill* yang dibutuhkan, untuk mendukung frekuensi saat melakukan kemampuan menggiring bola.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *coverage drill* (X) dengan hasil kemampuan menggiring bola (Y) Siswa Putra Kelas VIII di SMP Negeri 8 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 9,01 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,720. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dan dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aip, Syarifuddin dan Muhadi. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Depdikbud.
- Bower, Richard W. Fox, Edward L. 1988. *Sport Psychology*. Ohio: Wm. C. Brown Publishers.
- Bompa, Tudor O. 1983. *Power Training for Sport: Plyometrics for Maximum Power Development*. Second Edition. Canada: Mosaic Press.
- Diknas. 1999. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Diknas.
- Diknas. 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Diknas.
- Diknas. 2005. *Perspektif Pendidikan Nasional*. Jakarta: Diknas.
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI Pusat.
- Jay Dawes. 2012. *Developing Agility and Quickness*. Canada: Human Kinetics.
- KONI. 2000. *Panduan Keplatihan*. Jakarta: KONI.
- Nosseck, Josef. 1982. *General Theory of Training*. Lagos: Pan Africa Press.

- Pyke, Frank S. 1991. *Better Coaching: Advanced Coach's Manual*. Australia: Australia Coacing Council Inc.
- Suharno.HP. 1993.*Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sarkey, Brian J. 1983. *Coaches Guide to Sport Phsycologi*. Champaign: II Human Kinetics Punlisher, Inc.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana, 1986.*Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.