

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA ANTAR  
BIDANG DENGAN LATIHAN LOMBA SLALOM MENGGIRING BOLA  
TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN  
SEPAK BOLA PADA SSB JUNIOR PEKANBARU**

Mayen yunefri<sup>1</sup>, Selamat<sup>2</sup>, Ardiah Juita<sup>3</sup>

Email: [Mayzen.yunefri@yahoo.com/085265303163](mailto:Mayzen.yunefri@yahoo.com/085265303163), [ardiahjuita@gmail.com](mailto:ardiahjuita@gmail.com),  
[selamatkepelatihan@ymail.com](mailto:salamatkepelatihan@ymail.com)

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

*Abstract, Form reseath was conducted to determine whether there is influence between the dribble exercise field with a slalom race on dribbling skills on SSB Junior Pekanbaru. reseath residents are athletes SSB Junior Pekanbaru. Athletes in this reseath is 18 people. Instrument in this research aims to improve the skills of dribbling. Then the data is processed with statistics, normality test with Liliefors test at a significant level  $\alpha = 0.05$ . Based on the analysis of the initial test data, then the effects of exercise across the field to dribble dribbling skills on SSB Junior Pekanbaru show the results as follows: a score of 19.54 seconds the fastest and slowest score was 23.5 seconds, with an average of 21.004. And a standard deviation of 1.161. Based on the frequency distribution table Rabel 1 of 9 samples turned out to be as much as 2 people (22.22%) with the interval from 19.54 to 20.44 range. Then 4 people (44.44%) with the interval ranges from 20.45 to 21.35, while one person (11.11%) with the interval ranges from 22.27 to 23.17. Of calculation has been done shows that the practice dribbling between the field and practice dribbling slalom race together showed an increase in the skills of dribbling, this means that the profits after menggring exercises and drills the ball across the field of competition slalom dribble that as the increase dribbling skills.*

**Key Words:** *the dribble field, with a slalom race, dribbling skills*

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA ANTAR  
BIDANG DENGAN LATIHAN LOMBA SLALOM MENGGIRING BOLA  
TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN  
SEPAK BOLA PADA SSB JUNIOR PEKANBARU**

Mayen yunefri<sup>1</sup>, Selamat<sup>2</sup>, Ardiah Juita<sup>3</sup>

Email: [Mayzen.yunefri@yahoo.com/085265303163](mailto:Mayzen.yunefri@yahoo.com/085265303163), [ardiahjuita@gmail.com](mailto:ardiahjuita@gmail.com),  
[selamatkepelatihan@ymail.com](mailto:salamatkepelatihan@ymail.com)

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

Bentuk reseath ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan menggiring bola antar bidang dengan lomba slalom terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Junior Pekanbaru. penduduk di reseath ini adalah atlet SSB Junior Pekanbaru. Atlet di reseath ini adalah 18 orang. Instrument dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki keterampilan menggiring bola. Kemudian data tersebut diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji Liliefors pada  $\alpha$  tingkat signifikan = 0,05. Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka pengaruh latihan menggiring bola antar bidang terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Junior Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut : skor tercepat 19,54 detik dan skor paling lambat adalah 23,5 detik, dengan rata-rata 21,004. Dan standar deviasi 1,161. Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi rabel 1 dari 9 sampel ternyata sebanyak 2 orang (22,22%) dengan rentangan interval 19,54-20,44. Kemudian 4 orang (44,44%) dengan rentang interval 20,45-21,35, sedangkan 1 orang (11,11%) dengan rentang interval 22,27-23,17. Dari penghitungan yang telah dilakukan terlihat bahwa latihan menggiring bola antar bidang dan latihan lomba slalom menggiring bola sama-sama menunjukkan peningkatan terhadap keterampilan menggiring bola, hal ini berarti bahwa keuntungan yang diperoleh setelah latihan menggiring bola antar bidang dan latihan lomba slalom menggiring bola yaitu sebagai peningkatan keterampilan menggiring bola.

**Kata Kunci:** Menggiring Bola Antarbidang, Lomba Slalom Menggiring Bola, Keterampilan Menggiring Bola

## PENDAHULUAN

Berbagai bidang ilmu pengetahuan sekarang ini telah berkembang pesat, dan yang sangat terlihat adalah saling adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan bidang lain. Sehingga satu masalah menjadi semakin kompleks karena dijelaskan dan ditinjau dari berbagai sudut pengetahuan yang saling berkaitan. Hal ini juga terjadi dalam pemecahan masalah prestasi olahraga. Berbagai ilmu pengetahuan yang terkait ditinjau, diteliti dan akhirnya diterapkan untuk bahan penunjang tercapainya prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga.

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (Engkos Kosasih, 1985). Olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan dapatlah dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahragapun akan makin dibutuhkan orang untuk memelihara keseimbangan hidupnya.

Lebih lanjut Harsuki (2003) menyatakan bahwa olahraga adalah aktivitas jasmani yang dilembagakan yang peraturannya ditetapkan oleh pelakunya atau secara eksternal dan sebelum melakukan aktivitas tersebut, namun telah diakui bahwa istilah olahraga biasanya digunakan dengan konsep yang lebih luas yang mencakup atletik, games, permainan, senam dan aktivitas-aktivitas perorangan dan beregu, baik yang kompetitif maupun yang non- kompetitif.

Untuk mewujudkan ilmu pengetahuan dan teknologi perlu lembaga-lembaga yang berperan dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia khususnya dibidang olahraga, dan lembaga-lembaga tersebut tidak hanya lembaga formal saja namun juga lembaga nonformal, seperti yang dijelaskan pada Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 18 ayat 2 yakni "Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler".

Kegiatan pembinaan cabang olahraga telah dilaksanakan di sekolah yang dikenal dengan pendidikan jasmani dan kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Dari pihak pemerintah sudah melaksanakan usaha pengenalan pendidikan jasmani dari Taman Kanak-kanak hingga tingkat Perguruan Tinggi. Hal ini juga terlihat dengan adanya perkembangan perkumpulan-perkumpulan ataupun lembaga-lembaga olahraga sesuai dengan cabang olahraganya. Salah satu lembaga olahraga tersebut adalah SSB (Sekolah Sepak Bola), suatu lembaga olahraga sepakbola dimana lembaga ini yang akan memberikan pendidikan olahraga khususnya olahraga sepakbola yang diperuntukan mulai dari usia dini.

Sepakbola adalah olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat diseluruh dunia, karenanya olahraga ini sangat populer dan banyak sekali peminatnya. Namun olahraga ini bukanlah jenis olahraga yang mudah untuk dimainkan, terlebih lagi perkembangan permainan sepakbola modern menuntut setiap pemainnya untuk memiliki (Ganesha Putera, 2010):

Skill mumpuni yakni eksekusi teknik sepakbola seperti *dribbling, control, passing, heading, shooting* harus sempurna artinya dapat dilakukan dalam kecepatan tinggi dan sudut ruang yang sempit, kesadaran taktikal yakni kemampuan kognitif yang dapat bereaksi dan beradaptasi terhadap berbagai taktik sepakbola kompleks dan fisik prima yakni gabungan antara kecepatan, kekuatan, daya tahan dan tentunya koordinasi.

Di Indonesia sepakbola dianggap belum dapat memberikan prestasi yang berarti bagi bangsa. Salah satu faktor penyebab ketidakberhasilan tersebut adalah fasilitas yang kurang mendukung kemajuan olahraga sepakbola di Indonesia. Seperti kurangnya regenerasi pemain muda, penguasaan teknik dan kondisi fisik yang kurang baik. Hal ini seharusnya bisa menjadi masalah atau pekerjaan rumah yang harus diperhatikan dalam olahraga yang terus populer dari tahun ketahun ini. Dan pemerintah juga harus ikut berperan dalam menciptakan pemain-pemain baru agar sumber daya manusia Indonesia tidak kalah dengan sumber daya para pemain asing.

Dalam permainan sepakbola itu sendiri dituntut adanya kerjasama yang baik antara satu pemain dengan pemain yang lainnya, karena sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih dengan melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, selain itu setiap pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk bermain sepakbola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepak bola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi.

Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sepakbola ini sedini mungkin untuk mencapai sasaran agar prestasi puncak dapat diraih sebaik-baiknya. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Peranan latihan untuk mengembangkan unsur-unsur permainan sepak bola guna meningkatkan kecakapan bermain sangat menentukan. Latihan kondisi fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan pengembangan teknik dalam pertandingan.

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang, yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Kondisi fisik meliputi beberapa komponen, komponen-komponen tersebut antara lain kecepatan, kelincahan, *power*, keseimbangan, kelincahan, koordinasi (Harsuki, 2003). Komponen-komponen tersebut harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola.

Dari penjelasan tersebut, jelas sekali bahwa kesuksesan dalam bermain sepakbola selain kondisi fisik yang baik sebagai modal dasar maka yang terpenting dan yang harus dilatih dalam sepakbola adalah teknik bermain yaitu menendang bola, menghentikan atau mengontrol bola, teknik membawa bola (*dribbling*), teknik dasar gerakan (gerakan tipu) serta taktir permainan berupa tempo, kombinasi, serangan balik, bertahan serta formasi permainan (Kosasih, 1993). Untuk mewujudkan kesuksesan dalam bermain sepakbola itu maka yang sangat diperlukan adalah latihan. Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Teknik dasar permainan sepakbola yang tidak kalah pentingnya adalah *dribbling* (menggiring bola), karena jika pemain sepakbola tidak dapat menguasai teknik ini maka pemain tersebut tidak akan bisa bermain dengan baik, karena dengan teknik inilah pemain sepakbola mampu menggiring bola, melewati lawan, melakukan gerak tipu hingga akhirnya mampu mencetak gol. Diantara program-program latihan yang ada ada dua jenis latihan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* yakni latihan menggiring bola antar bidang dan latihan lomba slalom menggiring bola. Latihan menggiring bola antar bidang dilakukan dengan adanya lawan yang akan berjaga di setiap bidang yang harus dilewati, sedangkan latihan lomba slalom menggiring bola dilakukan dengan cara melewati rintangan benda mati yang telah dibuat oleh pelatih. Kedua latihan ini sama-sama bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Dari penjelasan-penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *dribbling* sangat penting dalam olahraga sepakbola, namun dari pengamatan penulis dan juga informasi dari pelatih, pemain SSB Junior Pekanbaru belum memiliki kemampuan *dribbling* yang maksimal, hal ini terlihat saat latihan maupun dalam pertandingan, hal ini disebabkan penerapan latihan *dribbling* yang kurang variatif, karenanya perlu ditingkatkan variasi latihan untuk teknik ini, mengingat pentingnya peranan teknik ini dalam kesuksesan permainan sepakbola itu sendiri, untuk itu perlu adanya program-program latihan yang sesuai untuk peningkatan teknik tersebut. Variasi-variasi yang dapat diterapkan untuk latihan *dribbling* diantaranya adalah 1) variasi latihan sepakbola kelereng, 2) adu cepat menggiring bola, 3) variasi kerucut ke kerucut, 4) variasi domba dan serigala, 5) semua lawan semua, 6) menggiring bola antarbidang, 7) lomba slalom menggiring bola (Joe Luxbacher, 2010)

Banyak bentuk latihan yang dapat diterapkan dan dikombinasikan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola, tergantung bagaimana pelatih menerapkan dan memvariasikan latihan-latihan tersebut menjadi program yang menarik dan efektif untuk diterapkan pada atletnya. Dari penjelasan-penjelasan tersebut, penulis tertarik mengadakan penelitian untuk membandingkan latihan manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola, dan penelitian ini diberi judul “Perbandingan pengaruh latihan

menggiring bola antar bidang dengan latihan lomba slalom menggiring bola terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada SSB Junior Pekanbaru”

## METODE PENELITIAN

Bentuk rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah *pree-test* dan *post-test*, seperti yang akan terlihat pada tabel berikut ini:

**Rancangan Penelitian**

<b>Pre-test</b>	<b>Pembagian Kelompok Latihan</b>	<b>Perlakuan/Latihan</b>	<b>Post-test</b>
Tes Kemampuan Menggiring Bola	Teknik Matching Pairing	X <sub>1</sub> (Menggiring Bola Antarbidang) X <sub>2</sub> (Lomba Slalom Menggiring Bola)	Tes Kemampuan Menggiring Bola

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Suharsimi Arikunto, 2002:108) dan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota tim sepakbola SSB Junior Pekanbaru yang terdiri dari 18 orang.

### 2. Sampel

Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila jumlah populasi kurang dari 30 orang maka semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2011), jadi jumlah sampel dalam penelitian ini berdasarkan populasi dan teknik penarikan sampel berjumlah 18 orang.

### 3. Data dan Instrumen

Untuk mengumpulkan data yang diperlukan pada penelitian ini di gunakan instrument tes menggiring bola (Nurhasan, 2001). Alat yang digunakan: bola, stopwatch, 6 buah rintangan, tiang bendera dan kapur.

Petunjuk pelaksanaan:

- a) Pada aba-aba “siap” testi berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- b) Pada aba-aba “ya” testi 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.
- c) Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula stopwatch tetap jalan.
- d) Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salan satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

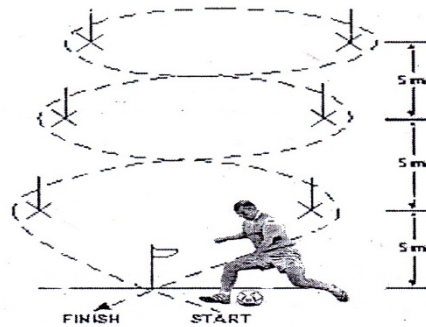
Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

- a) Testi menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
- b) Testi menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.

c) Testi menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring bola.

Cara menskor adalah waktu yang ditempuh oleh testi dari mulai aba-aba “ya” sampai ia melewati garis finish. Waktu dicatat sampai persepuluh detik.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut:



**Gambar 8: Lapangan Tes Menggiring Bola (Nurhasan, 2001)**

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pretest*) yakni tes keterampilan menggiring bola dengan menggunakan tes menggiring bola sebelum sampel melakukan latihan menggiring bola antar bidang dan latihan lomba slalom menggiring bola dan test akhir (*posttest*) dengan menggunakan tes menggiring bola setelah sampel melakukan latihan menggiring bola antar bidang dan latihan lomba slalom menggiring bola.

#### 5. Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil penelitian kedua kelompok akan diolah dengan menggunakan prosedur teknik analisis statistik. Untuk membuktikan apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Analisis data yang digunakan dalam hal ini adalah analisis data komparatif.

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif adalah dengan menggunakan t-test yaitu dengan menguji komparatif data. Untuk menguji beda dua sampel yang independent, uji-t dapat dilakukan dengan prosedur yang akan dijelaskan dengan rumus (Suharsimi Arikunto 2010: 395) sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{d}}{\sqrt{\frac{\sum d^2 - \left(\frac{\sum d}{n}\right)^2}{n(n-1)}}$$

Keterangan :

d = selisih pretest dan posttest

n = besar sampel 1

Dan untuk menguji beda dua sampel menggunakan rumus independent sebagai berikut:

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum x_1^2 - \frac{(\sum x_1)^2}{n_1} + \sum x_2^2 - \frac{(\sum x_2)^2}{n_2}}{n_1 + n_2 - 2}}}$$

Untuk mengetahui t-tabel maka rumusnya adalah  $dk = \frac{(\sum x_1)^2}{n_1} + \frac{(\sum x_2)^2}{n_2} - 1$  atau  $dk = n_2 - 1$ . Adapun hipotesis penelitian yang akan diuji adalah

$H_0$  : Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan menggiring bola antarbidang dengan latihan lomba slalom menggiring bola terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada SSB Junior Pekanbaru.

$H_a$  : Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan menggiring bola antarbidang dengan latihan lomba slalom menggiring bola terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada SSB Junior Pekanbaru.

Kriteria pengujian hipotesis adalah sebagai berikut:

Tolak  $H_0$  dan terima  $H_a$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$

Terima  $H_0$  dan tolak  $H_a$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. Deskripsi Data

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

#### 1. Kelompok Latihan Menggiring Bola Antar Bidang

##### a. Pre test

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka pengaruh latihan menggiring bola antar bidang terhadap keterampilan menggiring bola Pada SSB Junior Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tercepat 19,54 detik dan skor paling lambat adalah 23,15 detik dengan rata-rata 21,004 dan standar deviasi 1,161, sebaran data selengkapnya akan dibuatkan tabel distribusi sebagai berikut:

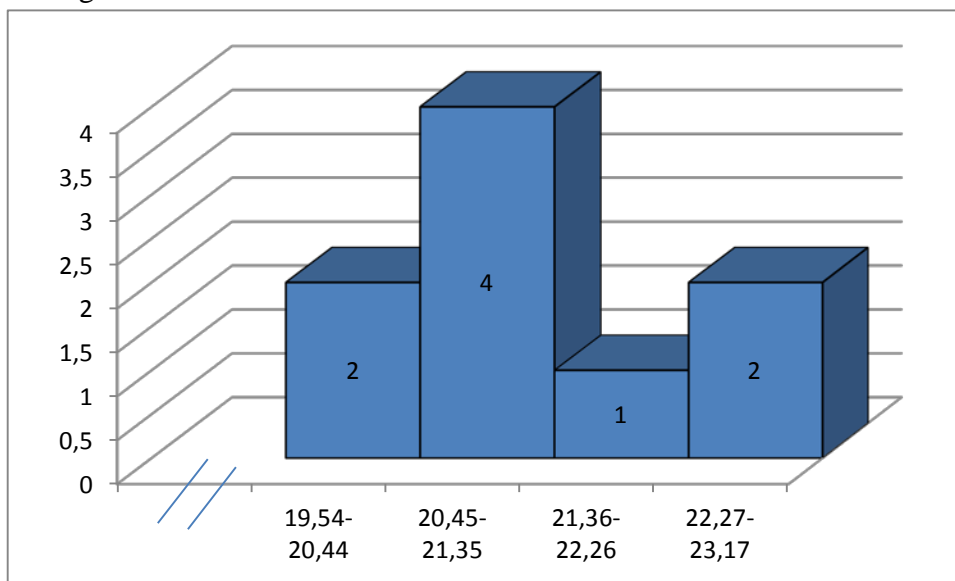
**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pre-Test Menggiring Bola Antar Bidang**

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	19,54-20,44	2	22,22
2	20,45-21,35	4	44,44
3	21,36-22,26	1	11,11
4	22,27-23,17	2	22,22
<b>Jumlah</b>		<b>9</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 9 sampel, ternyata sebanyak 2 orang (22,22%) dengan rentangan interval 19,54-20,44, kemudian 4 orang (44,44%) dengan rentangan interval 20,45-21,35, sedangkan 1 orang (11,11%) dengan rentangan interval 21,36-22,26 dan 2 orang (22,22%)



dengan rentangan interval 22,27-23,17, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



**Gambar 1. Histogram Pre Test Menggiring Bola Antar Bidang**

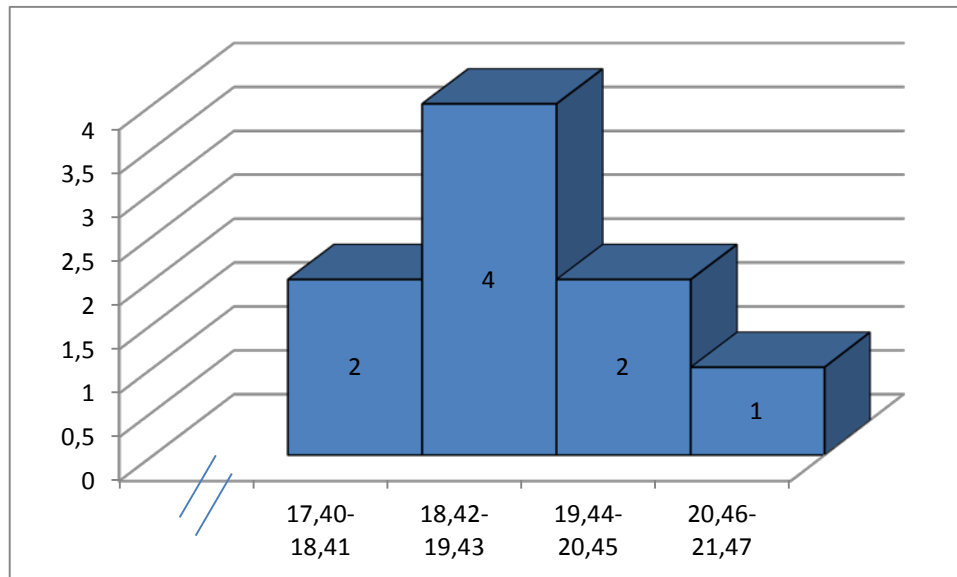
a. Post test

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir maka, pengaruh latihan menggiring bola antar bidang terhadap keterampilan menggiring bola Pada SSB Junior Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tercepat 17,40 detik dan paling lambat 21,42 detik dengan rata-rata 19,42 dan standar deviasi 1,219. Untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Post-Test Menggiring Bola Antar Bidang**

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relative (%)
1	17,40-18,41	2	22,22
2	18,42-19,43	4	44,44
3	19,44-20,45	2	22,22
4	20,46-21,47	1	11,11
<b>Jumlah</b>		<b>9</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 9 sampel, ternyata sebanyak 2 orang (22,22%) dengan rentangan interval 17,40-18,41, kemudian 4 orang (44,44%) dengan rentangan interval 18,42-19,43, sedangkan 2 orang (22,22%) dengan rentangan interval 19,44-20,45, dan 1 orang (11,11%) dengan rentangan interval 20,46-21,47, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



**Gambar 2. Histogram Post Test menggiring bola antar bidang**

## 2. Kelompok Latihan Lomba Slalom Menggiring Bola

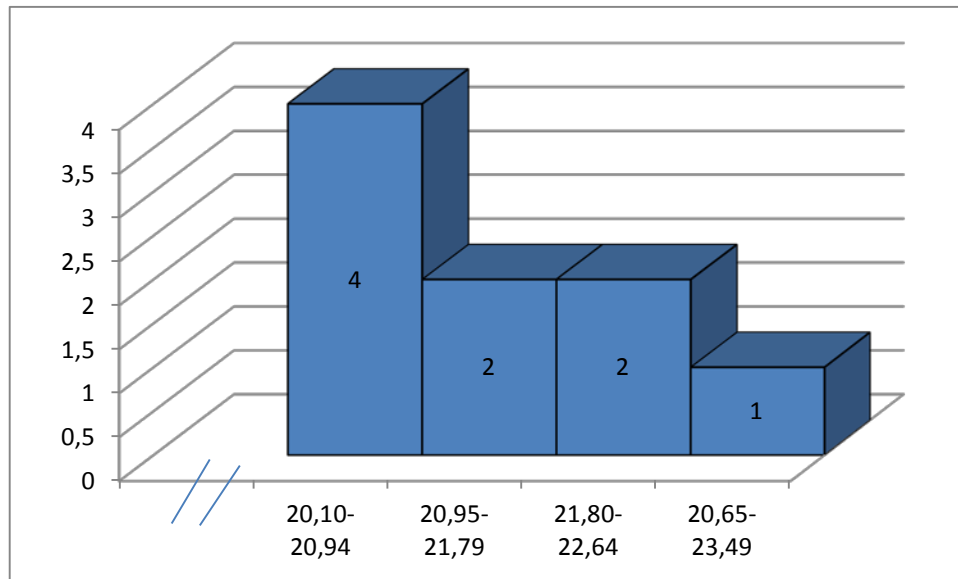
### a. Pre test

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka pengaruh latihan lomba slalom menggiring bola terhadap keterampilan menggiring bola Pada SSB Junior Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tercepat 20,10 detik dan skor paling lambat adalah 23,46 detik dengan rata-rata 21,268 dan standar deviasi 1,152. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pre-Test Lomba Slalom Menggiring Bola**

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	20,10-20,94	4	44,44
2	20,95-21,79	2	22,22
3	21,80-22,64	2	22,22
4	20,65-23,49	1	11,11
<b>Jumlah</b>		<b>9</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 9 sampel, ternyata sebanyak 4 orang (44,44%) dengan rentangan interval 20,10-20,94, kemudian 2 orang (22,22%) dengan rentangan interval 20,95-21,79, selanjutnya 2 orang (22,22%) dengan rentangan interval 21,80-22,64, dan 1 orang (11,11%) dengan rentangan interval 20,65-23,49, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



**Gambar 3. Histogram Pre Test Lomba Slalom Menggiring Bola**

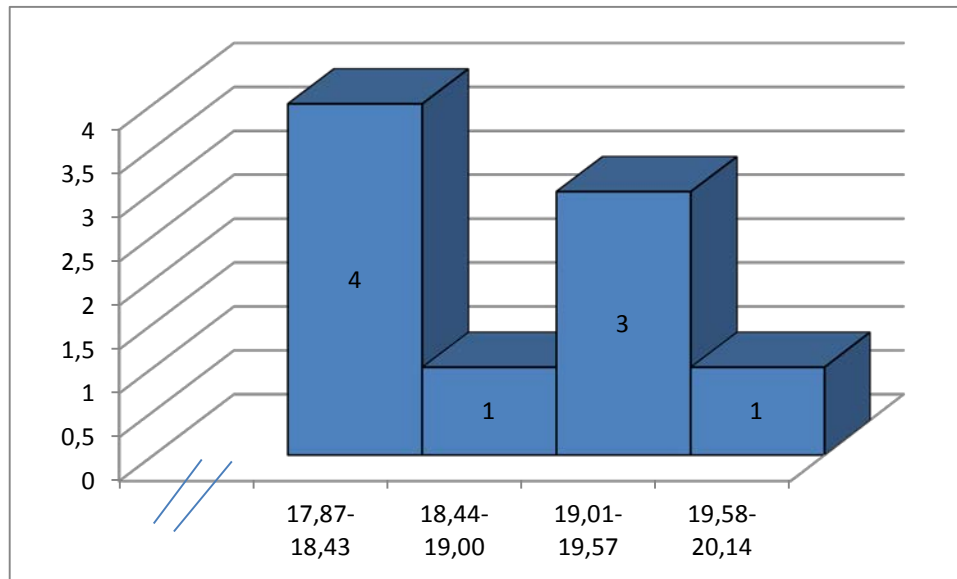
**b. Post test**

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir maka, pengaruh latihan lomba slalom menggiring bola terhadap keterampilan menggiring bola Pada SSB Junior Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tercepat 17,87 detik dan paling lambat 20,10 detik dengan rata-rata 18,813 dan standar deviasi 0.769. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Post-Test Lomba Slalom Menggiring Bola**

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	17,87-18,43	4	44,44
2	18,44-19,00	1	11,11
3	19,01-19,57	3	33,33
4	19,58-20,14	1	11,11
<b>Jumlah</b>		<b>9</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 9 sampel, ternyata masing-masing 4 orang (44,44%) dengan rentangan interval 17,87-18,43, kemudian 1 orang (11,11%) pada kelas interval 18,44-19,00, selanjutnya 3 orang (33,33%) pada interval 19,01-19,57, dan 1 orang (11,11%) pada kelas interval 19,58-20,14, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



**Gambar 4. Histogram Pos Test Lomba Slalom Menggiring Bola**

## B. Analisis Data

### 1. Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis t-test. Sebelum dilakukan analisis t-test, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan uji homogenitas untuk menguji apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak.

#### a. Uji Normalitas

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji lilliefors. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

**Tabel 5. Uji normalitas data dengan uji lilliefors**

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Latihan menggiring bola antar bidang (awal)	0,243	0,271	Normal
2	Latihan lomba slalom menggiring bola (awal)	0,230		Normal
3	Latihan menggiring bola antar bidang (akhir)	0,194		Normal
4	Latihan lomba slalom menggiring bola (akhir)	0,170		Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

## b. Uji Homogenitas

Hasil analisis uji homogenitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

**Tabel 6. Uji Homogenitas**

No	Variabel	F <sub>h</sub>	F <sub>t</sub>	Keterangan
1	Latihan menggiring bola antar bidang dan latihan lomba slalom menggiring bola (awal)	1,02	3,44	Homogen

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil F<sub>h</sub> lebih kecil dari F<sub>t</sub>, maka dapat disimpulkan bahwa data Homogen.

## 2. Uji Hipotesis

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat masing-masing pengujian hipotesis ini dapat dikemukakan sebagai berikut :

### 1. Terdapat Pengaruh Latihan Menggiring Bola Antar Bidang Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada SSB Junior Pekanbaru.

Dari analisis yang dilakukan, nilai  $t_{hitung}$  antara tes awal dan tes akhir latihan menggiring bola antar bidang terhadap keterampilan menggiring bola menunjukkan angka sebesar 2,828 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan  $N - 1$  (8) ternyata menunjukkan angka 1,860, hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  (2,828) >  $t_{tabel}$  (1,860), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan menggiring bola antar bidang terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Junior Pekanbaru diterima keberadaannya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran)

### 2. Terdapat Pengaruh Latihan Lomba Slalom Menggiring Bola Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada SSB Junior Pekanbaru.

Dari analisis yang dilakukan, nilai  $t_{hitung}$  antara tes awal dan tes akhir latihan lomba slalom menggiring bola terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola menunjukkan angka sebesar 2,828. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan  $N - 1$  (8) ternyata nilai yang diperoleh adalah 1,860 hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  (2,828) >  $t_{tabel}$  (1,860) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan lomba slalom menggiring bola terhadap keterampilan menggiring bola Pada SSB Junior Pekanbaru. dapat diterima keberadaannya (Perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

### **3. Terdapat Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Antar Bidang Dan Lomba Slalom Menggiring Bola Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada SSB Junior Pekanbaru.**

Dari analisis yang dilakukan diperoleh nilai  $t_{hitung}$  antara latihan Menggiring bola antar bidang dan latihan lomba slalom menggiring bola terhadap keterampilan menggiring bola sebesar 2,448 selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan  $N_1+N_2 - 2$  (16) ternyata menunjukkan angka 1,734, hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  (2,448) >  $t_{tabel}$  (1,734), maka hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh latihan Menggiring bola antar bidang dan latihan Lomba slalom menggiring bola terhadap keterampilan menggiring bola Pada SSB Junior Pekanbaru. (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran)

### **C. Pembahasan**

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan.

Dari perhitungan yang telah dilakukan terlihat bahwa latihan menggiring bola antar bidang dan latihan lomba slalom menggiring bola sama-sama menunjukkan peningkatan terhadap keterampilan menggiring bola. Hal ini berarti bahwa keuntungan yang diperoleh setelah latihan menggiring bola antar bidang dan latihan lomba slalom menggiring bola yaitu sebagai peningkatan keterampilan menggiring bola.

Berdasarkan uraian di atas jelas bahwa dengan latihan Menggiring bola antar bidang dan latihan lomba slalom menggiring bola dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola untuk menunjang keterampilan yang baik dalam permainan sepakbola. Pemberian latihan selama 16 kali pertemuan yang laksanakan program latihan 3 kali setiap minggu untuk menghindari terjadinya kelelahan yang kronik.

Latihan antar bidang ini adalah untuk memperbaiki keterampilan menggiring bola dan mengembangkan keterampilan mentacle bola. Latihan ini dilakukan 10 sampai 15 menit, dengan jumlah pemain dibagi kedalam beberapa grup dengan 4 orang pemain setiap grup. Sedangkan latihan lomba slalom menggiring bola ini adalah untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola dan memperbaiki control bola serta meningkatkan kebugaran. Latihan ini dilakukan selama 10 sampai dengan 15 menit dengan pembagian tim menjadi 3 tau lebih kelompok dengan jumlah 3-5 pemain setiap kelompok. Dua bentuk latihan ini dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola, seperti yang sudah dilakukan penelitian.

Dengan demikian dapat di ambil kesimpulan bahwa antara hasil dari latihan menggiring bola antar bidang maupun latihan lomba slalom menggiring bola sama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola,

akan tetapi jika dilihat dari rata-rata peningkatan keterampilan menggiring bola maka latihan Menggiring bola antar bidang lebih baik dari pada latihan lomba slalom menggiring bola. Sehingga program latihan ini dapat terus dikembangkan dan dilaksanakan agar tujuan dalam latihan dapat tercapai yaitu prestasi yang maksimal bagi atlet itu sendiri terutama cabang olahraga sepakbola.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan menggiring bola antar bidang terhadap keterampilan menggiring bola Pada SSB Junior Pekanbaru terbukti dengan  $t_{hitung} 2,828 > t_{tabel} 1,680$  pada  $\alpha=0,05$ .
2. Terdapat pengaruh latihan lomba slalom menggiring bola terhadap keterampilan menggiring bola Pada SSB Junior Pekanbaru terbukti dengan  $t_{hitung} 2,828 > 1,680 t_{tabel}$  pada  $\alpha=0,05$ .
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan menggiring bola antar bidang dengan latihan lomba slalom menggiring bola terhadap keterampilan menggiring bola Pada SSB Junior Pekanbaru di mana  $t_{hitung} 2,448 > t_{tabel} 1,734$  pada  $\alpha=0,05$ . Dimana pengaruh latihan lomba slalom menggiring bola lebih baik jika dibandingkan dengan latihan menggiring bola antar bidang terhadap keterampilan menggiring bola Pada SSB Junior Pekanbaru.

### **B. Rekomendasi**

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan kepada:

1. Untuk menghasilkan hasil keterampilan menggiring bola yang baik maka di sarankan kepada pelatih maupun atlet untuk melakukan latihan menggiring bola antar bidang dan latihan lomba slalom menggiring bola yang teratur.
2. Di antara kedua hasil latihan yang diperoleh, setelah melakukan latihan menggiring bola antar bidang dengan latihan lomba slalom menggiring bola, maka keterampilan menggiring bola memperoleh hasil yang lebih baik, maka disarankan selalu melakukan latihan menggiring bola antar bidang dengan latihan lomba slalom menggiring bola untuk mendapatkan keterampilan menggiring bola yang baik terutama Pada SSB Junior Pekanbaru.
3. Kepada peneliti berikutnya, supaya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

## **DAFTAR PUSTAKA**

2007. *Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung; Penerbit Citra Umbara.

- Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program latihan*. PT. Akademika Presindo. Jakarta.
- Ganesha Putera. 2010. *Kutak-katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. PT Visi gala 2000. Jakarta.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud. Dirjen Pendidiker, Robert L., 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Klaten.
- Luxbacher, Joe. *Sepakbola. Taktik dan Teknik Bermain*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Mohammad Nazir. 2005. *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia. Jakarta.
- Nosfef Yossek. 1982. *Teori Umum Latihan*.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta.
- Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.