

**PENGARUH KECEPATAN LARI (SPRINT) 100 METER TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGINGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAK BOLA SISWA PUTRA KELAS VII
SMP MUHAMMADIYAH TIRTAYASA**

Mohamad Syahid

Alumni STKIP Banten

Arifudin Latif

Dosen STKIP Banten

ABSTRACT: *This study was conducted to determine the effect on the ability sprint speed dribbling on the game of football. This research was conducted in SMP Muhammadiyah Tirtayasa, using the method of experiment, and using samples of seventh grade students were 30 men. The data used are the results of the initial test and final test results. In the game of football needed skills in dribbling to get through and break through the opponent's defense kejangtung, therefore, to improve the ability to dribble it takes a good physical condition and speed in running. So that's the starting point of the author intends to examine the effect of speed on the ability to dribble the soccer perminan. The problem in this research is how much influence the speed training run (sprint) 100 meters to the ability to dribble the soccer game? So the purpose of this study was to determine the influence of speed training run (sprint) 100 meters to the ability to dribble the soccer game. The hypothesis in this study are: the existence of a significant effect of exercise on the 100 meter sprint dribbling ability on the game of football.*

Keywords: *Running Speed Sprint, Dribbling Ball*

ABSTRAK : Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecepatan lari sprint terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola. Penelitian ini dilakukan di SMP Muhammadiyah Tirtayasa, dengan menggunakan metode Eksperimen, dan menggunakan sampel siswa kelas VII putra berjumlah 30 orang. Data yang digunakan adalah hasil tes awal dan hasil tes akhir. Dalam permainan sepak bola diperlukan kemampuan dalam menggiring bola untuk melewati dan menerobos kejangtung pertahanan lawan, oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan dalam menggiring bola dibutuhkan kondisi fisik yang baik serta kecepatan dalam berlari. Maka bertitik tolak dari itulah penulis berkeinginan untuk meneliti pengaruh kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada perminan sepak bola. Adapun masalah dalam penelitian ini adalah seberapa besar pengaruh latihan kecepatan lari (sprint) 100 meter terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola? Maka tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui besarnya pengaruh latihan kecepatan lari (sprint) 100 meter terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola. Hipotesis dalam penelitian ini adalah : adanya pengaruh yang signifikan dari latihan lari sprint 100 meter terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola.

Kata Kunci : Kecepatan Lari Sprint, Menggiring Bola

1. PENDAHULUAN

Perkembangan zaman yang semakin meningkat yang banyak ditandai dengan munculnya alat-alat modern dan makin meningkatnya bidang ilmu pengetahuan dan teknologi ini sangat berpengaruh terhadap kehidupan manusia. Seperti telah diketahui di dalam kehidupan sehari-hari, semua makhluk hidup di dunia pasti memerlukan gerak, demikian juga manusia merupakan makhluk yang aktif, mereka banyak memerlukan gerak. Kodrat manusia sejak lahir sudah dikaruniai sifat-sifat

dasar tumbuh dan berkembang lebih-lebih untuk menjaga serta memelihara keseimbangan antara jasmani dan rohani yang sehat, maka kebutuhan gerak ini harus dipenuhi dan salah satu diantara macam-macam aktifitas fisik yang banyak digemari oleh manusia adalah olah raga.

Kemampuan dalam bermain bola tidak hanya sebatas pada kemampuan dalam teknik bermain bola, tapi juga seorang pemain diharapkan mampu mengetahui pengetahuan umum atau sarana pendukung ketika bermain bola. Karena dengan begitu, seorang pemain dapat mengetahui karakteristik-karakteristik permainan sepak bola, seperti ukuran lapangan, bola, peraturan dan lain-lain. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah memenangkan setiap pertandingan khususnya dalam permainan sepak bola.

Kondisi fisik pemain sepak bola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh ahli sepak bola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun menghindari lawan, berhenti dan menguasai bola atau mengecoh lawan dengan tiba-tiba. Seorang pemain sepak bola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal. Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani meliputi beberapa komponen, komponen-komponen tersebut antara lain kecepatan, kelincahan, daya (Power), keseimbangan, kelincahan, koordinasi, dan lain-lain. Tentang kebugaran jasmani penulis menitik beratkan pada Kecepatan, karena unsur Kecepatan dipakai dalam penelitian. Setiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seseorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola. Untuk teknik yang diperlukan adalah teknik menggiring bola (dribbling). Yang perlu dilatih dengan porsi yang cukup, disamping itu untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai bola perlu memiliki kecepatan dan kelincahan tubuh untuk menghindari sergapan lawan.

Sehubungan dengan uraian diatas, maka penulis mengadakan penelitian di SMP Muhammadiyah Tirtayasa dan kemudian penulis memberikan judul ini sebagai berikut "Pengaruh Kecepatan Lari (Sprint) 100 Meter Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra Kelas VII SMP Muhammadiyah Tirtayasa".

2. LANDASAN TEORI

Negara yang pertama kali memperkenalkan dan menyebarluaskan olahraga sepak bola adalah Inggris. Hal ini ditandai dengan dibentuknya badan yang disebut *English Football Association* pada tanggal 26 Oktober 1863. Selanjutnya tanggal 8 Desember 1863 disusun peraturan permainan sepak bola modern oleh organisasi tersebut. Pada tanggal 21 Mei 1904, atas inisiatif Guerin (Perancis) dibentuklah *Federasi international de Football Association (FIFA)*. Tahun 1930. Atas inisiatif Jules Rimet diselenggarakan kejuaraan sepak bola dunia yang pertama bertempat di Montevideo Uruguay. Di Indonesia, organisasi sepak bola baru didirikan pada tanggal 19 April 1930 dengan nama PSSI (persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia) yang bertempat di Yogyakarta. Pengurus PSSI pertama kali diketuai oleh Ir. Soeratin Sosroegondo.

2.1 Pengertian Kecepatan

Menurut Mukholid dalam bukunya dikatakan : kecepatan adalah kualitas yang memungkinkan untuk melaksanakan suatu gerakan dalam waktu yang sesingkat – singkatnya. Kecepatan ditentukan oleh beberapa faktor, yaitu frekuensi stimulus, kemampuan, gerak serta kekuatan otot. (Drs. Agus Mukholid, M.Pd, 2007). Menurut Harsono dalam bukunya bahwa: kecepatan merupakan

kemampuan untuk melakukan gerakan – gerakan yang sejenis secara berturut – turut dalam waktu sesingkat – singkatnya atau kemampuan untuk menempuh satu jarak dalam waktu yang cepat. Dick dan nyuyun sudianta dkk mengatakan bahwa : kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat.

Dengan bertambahnya panjang ayunan dan jumlah langkah akan meningkatkan jumlah bergerak. Untuk itu dalam membahas unsur kecepatan selalu berpijak pada konsep dasarnya, yaitu : perbandingan antara waktu dan jarak, sehingga unsur kecepatan selalu berkaitan dengan waktu reaksi, frekuensi gerak per unit waktu, dan kecepatan menempuh jarak tertentu (kecepatan gerak). Artinya, agar dapat bergerak cepat tergantung dari kecepatan reaksi saat awal gerak, kemampuan tubuh menempuh jarak dengan waktu tertentu, serta frekuensi langkah larinya. (Sukadiyanto, 2011).

2.2 Pengertian Menggiring Bola

Menggiring atau menggocek bola yang baik adalah memepertahankan bola tetap berada di kaki dan tetap dalam kendali ketika melewati lawan. Gunakan kedua sisi kaki untuk membawa bola atau memperlambat laju bola dengan menggunakan sol sepatu. Menggocek bola bukan hanya soal kecepatan saja melainkan harus bisa mengubah kecepatan dan arahnya. Kemampuan dalam hal menggiring atau menggocek bola, maka pemain tim lawan tidak akan memberikan keleluasaan serta kesempatan bagi pemain untuk menunjukkan kemampuan tersebut. Pemain bisa memperbesar kesempatan dengan kepala tetap tengadah dan menempatkan pada posisi di antara bola dan lawan setiap saat jika memungkinkan (Andi Cipta Nugrha, 2012). Dalam melakukan teknik ini, kamu bisa melakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki sesuai dengan keinginan dan kebutuhan pada saat itu. Ketika menggiring atau dribbling, bola di dorong dengan kaki di depan yang kemudian diikuti dengan melangkah kaki ke depan. Sedangkan kedua tangan berguna sebagai keseimbangan tubuh. Kalian pasti mengenal pemain amerika latin seperti brazil dan argentina. Para pemain dari Negara tersebut terkenal dengan skill dribbling yang mempuni dengan teknik dribbling yang di atas rata-rata. Sehingga tak jarang banyak para pemain dari Negara tersebut yang menjadi pemain terbaik. Hal tersebut harus menjadi cerminan kita bahwa untuk dapat menjadi pemain yang handal di butuhkan suatu latihan yang teratur sesuai dengan program yang di berikan oleh pelatih (Rachmat Fadillah, 2009).

2.3 Hipotesis

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang tekumpul.

Dari arti katanya, hipotesis memang berasal dari 2 penggalan kata, “hypo” yang artinya “dibawah” dan “thesa” yang artinya “kebenaran”. Jadi hipotesis yang kemudian cara penulisannya sesuai dengan ejaan bahasa Indonesia menjadi hipotesa, dan berkembang menjadi hipotesis.

Dalam penelitian ini penulis mengemukakan hipotesis atau dugaan sementara yaitu : “Terdapat pengaruh antara kecepatan lari (sprint) 100 Meter terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa putra kelas VII SMP Muhammadiyah Tirtayasa Tahun Pelajaran 2013/2014.”

3. METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Deskripsi Objek Penelitian

Dalam penelitian ini penulis memilih objek penelitian yang akan di teliti adalah siswa putra kelas VII SMP Muhammadiyah Tirtayasa yang berlokasi di Komplek Perguruan Muhammadiyah Tirtayasa Jalan Sulthan Agung Tirtayasa, Desa Tirtayasa Kecamatan Tirtayasa- Kabupaten Serang.

3.2 Rancangan dan Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan korelasional, yakni melihat pengaruh kecepatan lari (sprint) 100 Meter Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola. Prosedur Penelitian memberikan kepada penulis urutan-urutan dan tahapan-tahapan pekerjaan yang harus dilakukan dalam suatu penelitian, dalam penelitian ini penulis melaksanakan langkah-langkah secara sistematis dan bertahap, salah satunya adalah dengan memilih pendekatan tentang pendekatan yang dikemukakan oleh Suharsimi Arikunto yaitu yang dimaksud dengan “pendekatan“ ada jenis pendekatan menurut timbulnya variabel, yaitu pendekatan non-eksperimen dan pendekatan eksperimen. Dengan mengacu pada tujuan penelitian, maka dari metode penelitian tersebut, penulis menggunakan metode eksperimen. Selanjutnya tentang metode eksperimen menurut Suharsimi Arikunto dalam bukunya mengatakan bahwa: “Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan factor-faktor lain yang mengganggu, eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan”

3.3 Variabel Penelitian

Pengaruh Kecepatan Lari (sprint) 100 Meter Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola, dari judul ini Variabel yang diteliti terdiri dari Variabel bebas (*Independent Variabel*) dan Variabel Terikat (*Dependent Variabel*).

Variabel bebas (Variabel X) :Kecepatan Lari (sprint) 100 Meter, sedangkan

Variabel terikat (Variabel Y) : Kemampuan Menggiring Bola

3.4 Populasi dan Sampel Penelitian

Menurut Drs.S.Margono mengatakan bahwa”Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang ditentukan”. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus. (Arikunto, 1998). Populasi yang diambil adalah Siswa putra kelas VII SMP Muhammadiyah Tirtayasa yang berjumlah 30 orang. Jika kita hanya meneliti sebagian dari populasi, maka penelitian tersebut disebut penelitian sampel. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel.

Banyak cara yang dilakukan peneliti untuk mengambil sampel dari sejumlah populasi. Dalam hal ini penulis menggunakan tehnik secara acak, dengan maksud agar tidak terjadi kemungkinan memihak, dan setiap unsur populasi diberi peluang yang sama untuk menjadi anggota sampel. Setelah diundi secara acak maka diperoleh sampel sebanyak 30 siswa.

Tabel 3.1

No	Kelas	Jumlah Siswa Putra	Proporsi	Sampel
1	VII A	13 Orang	$13/30 \times 30 = 12,9$	13 Orang
2	VII B	17 Orang	$17/30 \times 30 = 17,0$	17 Orang
Jumlah		30 Orang	Jumlah	30 Orang

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data yang objektif, maka dalam kegiatan penelitian ini penulis menggunakan tehnik :

1. Observasi, yaitu proses pengumpulan data dengan melakukan pengamatan langsung dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena- fenomena yang diteliti di SMP Muhammadiyah Tirtayasa.

Waktu	Kegiatan
Januari 2014	- Membuat surat izin penelitian dari kampus STKIP Banten yang diajukan kepada Kepala SMP Muhammadiyah Tirtayasa.
6-8 Januari 2014	- Observasi awal, mengunjungi sekolah, melakukan kegiatan wawancara dengan Kepala Sekolah - Mengumpulkan data sekunder tentang profil sekolah riwayat sekolah, sarana prasarana, data guru dan siswa
13-15 Januari 2014	- Observasi, melihat –lihat pembelajaran di lapangan. - Menyusun Instrumen, konsultasi dengan pembimbing - Uji coba tes
20-23 Januari 2014	- Melakukan tes atas persetujuan guru Penjasorkes setempat - Melakukan tes atas izin guru dan Kepsek - Melakukakan verifikasi data
27-28 Januari 2014	- Melakukan tes atas persetujuan guru Penjasorkes setempat - Melakukan tes atas izin guru dan Kepsek - Melakukakan verifikasi data
3-5 Febuari 2014	- Melakukan tes atas persetujuan guru Penjasorkes setempat - Melakukan tes atas izin guru dan Kepsek - Melakukakan verifikasi data
10-12 Febuari 2014	- Melakukan tes atas persetujuan guru Penjasorkes setempat - Melakukan tes atas izin guru dan Kepsek - Melakukakan verifikasi data
17-19 Febuari 2014	- Melakukan tes atas persetujuan guru Penjasorkes setempat - Melakukan tes atas izin guru dan Kepsek - Melakukakan verifikasi data

3.6 Hipotesis Statistik

Setelah data diperoleh melalui tes kecepatan lari (Sprint) 100 Meter, langkah selanjutnya adalah menyusun, mengolah, dan menganalisis data dengan menggunakan rumus-rumus statistika. Pengolahan data hasil perhitungan melalui analisis statistika akan diperoleh jawaban mengenai diterima atau ditolaknya hipotesis sesuai dengan tarafnya yang diajukan. Dalam penelitian ini penulis menggunakan rumus-rumus statistika Lilliefors sebagai berikut:

Menguji Normalitas Distribusi Masing-Masing Kelompok

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui penyebaran skor yang di peroleh siswa. Pendekatan statistika yang di gunakan peneliti adalah rumus Lilliefors dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Menyusun sample dari sample nilai data skor terendah sampai nilai data skor tertinggi.
 b. Mencari nilai rata-rata dengan rumus :

$$X = \frac{\sum Xi}{n}$$

Keterangan :

X = skor rata-rata yang dicari

$\sum Xi$ = jumlah skor

n = jumlah sample

- a. Mencari standar devisi menggunakan rumus:

$$S = \frac{\sqrt{\sum (Xi - X)^2}}{n-1}$$

Keterangan :

S = simpangan buku yang di cari

X_i = skor X ke - i

\bar{X} = rata-rata skor

n = jumlah sample

- b. Mencari nilai Z dengan rumus :

$$Z = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan:

X_i = skor yang diperoleh

\bar{X} = nilai rata-rata kelompok

S = simpangan baku

- c. Mencari F (Z_i), dengan rumus :

Apabila (Z_i) nya negatif, maka 0,5 - Z table

Apabila (Z_i) nya positif, maka 0,5 + Z table

- d. Menghitung proposi, dengan rumus :

$$S (Z_i) = \frac{\text{kedudukan}}{N}$$

- e. Mencari selisih harga mutlak, dengan rumus :

$$F (Z_i) - S (Z_i)$$

- f. Menentukan harga mutlak yang paling besar (LO), datanya diperoleh dari hasil selisih harga mutlak.

- g. Membandingkan (LO) dengan tabel Lilliefors dalam taraf nyata 0,01.

Jika $LO < L_{tabel}$, maka distribusi skor tersebut adalah normal. Sebaliknya Jika $LO > L_{tabel}$, maka distribusi skor tersebut tidak normal.

Menghitung Homogenitas Dua Varian

- a. Menghitung varian, dengan rumus :

$$F = \frac{Vb}{Vk}$$

Keterangan : F = varian yang dicari

Vb = varian terbesar

Vk = varian terkecil

- b. Menentukan derajat kebebasan, dengan rumus :

$$db1 = n1 - 1$$

$$db2 = n2 - 1$$

keterangan :

db1 = derajat kebebasan pembilang

db2 = derajat kebebasan penyebut

n1 = ukuran sample yang variannya besar

n2 = ukuran sample yang variannya besar

c. Untuk mencari F diperoleh dari table.

d. Menentukan homogenitas

Kriteria pengujian dengan menggunakan distribusi F dengan taraf nyata (α) = 0,01 dan derajat kebebasan (dk) = n1 - 1 , apabila F hitung lebih kecil atau sama dengan F table, ($F < F_{1/2 \alpha} (v1 - v2)$), maka data tes itu homogen, untuk nilai F lainnya ditolak.

Uji Signifikan (Uji Peningkatan) dengan Menggunakan Test t.

Untuk menguji signifikan (peningkatan), digunakan rumus sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{B}}{SB/\sqrt{n}} \text{ dimana } \bar{B} = \frac{\sum B1}{n}$$

Keterangan :

T = nilai skor

\bar{B} = nilai rata-rata benda

SB = simpangan baku benda

n = jumlah sample

Kriteria pengujian :

➤ tolak Ho, jika **t** hitung > **t** table

➤ terima Ho, jika **t** hitung < **t** table

Uji Hipotesis dengan Menggunakan Test t

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas, maka untuk menguji hiotesis dilakukan dengan uji **t**. adapun perhitungan menggunakan tes **t** dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{X1 - X2}{dsg \sqrt{\frac{1}{n1} + \frac{1}{n2}}} \quad dsg = \frac{(n1-1)v1 + (n2-1)v2}{n1 + n2 - 2}$$

Keterangan: V1 = varian kelompok A

V2 = varian kelompok B

Dsg = varian gabung yang di cari

Kriterai pengujian :

Terima hipotesis nol jika didapat $-t1 - 1/2 \alpha < t < t1 - 1/2 \alpha$, dimana $t1 - 1/2 \alpha$ di dapat dari daftar distribusi **t** dengan derajat kebebasan = **n1 + n2** dan peluang ($1 - 1/2 \alpha$) taraf nyata (α) = 0,01 untuk harga **t** lainnya maka hipotesis ditolak.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Data

Data yang diperoleh dari hasil penelitian dapat memberikan suatu jawaban terhadap hipotesis yang diajukan, untuk mengolah data yang diperoleh dari hasil tes menggiring bola zig-zag 10 Meter , penulis menggunakan rumus-rumus statistik, sehingga diketahui latihan lari sprint 100 meter sangat berpengaruh terhadap hasil kemampuan menggiring bola 10 meter pada permainan sepak bola. Data yang diperoleh dari hasil tes kemampuan menggiring bola 10 meter pada permainan sepak bola, yaitu berupa kecepatan dalam menggiring bola dalam bentuk satuan meter. Data tersebut masih merupakan skor-skor mentah yang perlu diolah secara statistic, agar data tersebut bermakna dan

mempunyai arti. Setelah data dari hasil penelitian diperoleh kemudian di olah dengan rumus statistic, dari hasil pengolahan data tersebut adalah sebagai berikut :

TABLE IV.1
NILAI RATA-RATA DAN SIMPANGAN BAKU
TES MENGGIRING BOLA ZIG-ZAG 10 METER

Kegiatan	Rata-Rata	Simpangan Baku
Tes awal	13.882	1.94
Tes akhir	11.663	1.79
Peningkatan	2.219	0.45

4.2 Hasil Pengujian Normalitas

TABEL IV.2
HASIL PERHITUNGAN NORMALITAS DATA
TES MENGGIRING BOLA ZIG-ZAG 10 METER

Kegiatan	L hitung	L tabel	Hasil
Tesawal	-0.0420	0,257	Normal
Tesakhir	-0.0586	0,257	Normal

Dari hasil table diatas dapat dilihat bahwa setiap L hitung lebih kecil dari L table pada taraf nyata 0,01, yang berarti data tersebut berdistribusi normal.

4.3 Pengujian Homogenitas Data

TABEL IV.3
HASIL PERHITUNGAN HOMOGENITAS DATA
TES MENGGIRING BOLA ZIG-ZAG 10 METER

Testi	F hitung	F tabel	Hasil
Siswa	1.42	3, 70	Homogen

Dari hasil table diatas, dapat dilihat bahwa distribusi F pada taraf nyata (α)= **0.01** dan $k = n - 1$, **Fhitung** memiliki nilai lebih kecil dibandingkan **F tabel** ($F_{hitung} < F_{tabel}$). Dengan demikian data-data setiap tes –tes sebut berdistribusi homogen.

4.4 Hasil Peningkatan Signifikan Peningkatan

Pengujian ini bermaksud mengetahui apakah testi pada saat eksperimen mengalami peningkatan yang signifikan atau tidak, setelah mereka melakukan latihan. Hasil pengujian tersebut dapat dilihat pada tabel berikut :

TABEL IV.4
HASIL PERHITUNGAN HOMOGENITAS DATA
TES MENGGIRING BOLA ZIG-ZAG 10 METER

Testi	t hitung	t tabel (0.01)	Hasil
Siswa	20	2.76	signifikan

Dari hasil table diatas, dapat dilihat bahwa nilai **t hitung** kelompok A pada taraf nyata 0.01 lebih besar dari **t tabel** ($t_{hitung} > t_{0,0995(28)} = 20 > 2,76$). Maka dari data tersebut diketahui adanya peningkatan yang sangat signifikan.

4.5 Pengujian Hipotesis dan Pembahasan

Setelah data-data dari setiap tes diketahui berdistribusi normal dan kedua variannya homogen, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis menggunakan uji dua pihak (tes t). Adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

TABEL IV.5
PENGUJIAN HIPOTESIS HASIL LATIHAN

Testi	Rata-rata	Sd	t hitung	t tabel (0,01)	Hasil
Siswa	26.2	3.16	0.8	2.76	signifikan

Dari data tersebut diatas, ternyata t hitung ada diluar interval t tabel. Maka terdapat perbedaan signifikan, yaitu sebelum menggunakan latihan sprint 100 meter dengan sesudah menggunakan latihan sprint 100 meter. Berdasarkan perhitungan uji t menunjukkan bahwa test memiliki nilai yang lebih besar dengan kata lain latihan sprint 100 meter memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan latihan yang lain, terhadap kemampuan menggiring bola zig-zag 10 meter meningkat dengan signifikan. Dengan demikian hipotesis yang diajukan penulis diterima.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik terhadap uji hipotesis bentuk latihan lari sprint 100 meter , maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang sangat signifikan dari penelitian yang dilakukan yaitu pengaruh kecepatan lari sprint 100 meter terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola siswa putra kelas VII SMP Muhammadiyah Tirtayasa.
2. Terbukti dari hasil uji statistik latihan kecepatan sprint 100 meter terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola. Hal ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang menunjukkan hasil yang signifikan pada taraf nyata 0.01 , $t_{0.995 (28)} = 2.76$ ternyata t hitung berada di luar batas interval t tabel, yakni $t_{hitung} > t_{0.995 (28)} = 26.2 > 2.76$. hal ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada siswa yang diberi latihan lari sprint 100 meter.
3. Ternyata dengan latihan kecepatan lari sprint 100 meter dapat meningkatkan kemampuan dalam menggiring bola pada permainan sepak bola. Sehingga metode ini perlu ditingkatkan dalam mengembangkan kemampuan siswa dalam menggiring bola pada permainan sepak bola.

5.2 Saran

Mengacu kesimpulan dari hasil penelitian diatas, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Agar skripsi ini menjadi sempurna maka penulis berharap kritik dan saran untuk terciptanya kesempurnaan dalam penyusunan skripsi yang akan datang.
2. Hendaknya bentuk latihan kecepatan lari sprint 100 meter dapat diterapkan dalam latihan yang bertujuan meningkatkan hasil kemampuan menggiring bola, sehingga mereka memiliki kecepatan yang lebih baik yang akan mendukung kemampuan dalam menggiring bola.
3. Sebaiknya latihan kecepatan lari sprint 100 meter digunakan dalam penelitian pada cabang olahraga lain yang memerlukan peningkatan kecepatan.
4. Seyogyanya penulis mengharapkan dalam penyusunan dan penelitian yang akan datang lebih baik dan lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1996). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Peraktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Fadillah, Rachmat. (2009). *Ayo, Bermain Sepak Bola*. Bandung: Kenangan Pustaka Indonesia.
- Nugraha, Andi Cipta. (2012). *Mahir Sepak Bola*, Bandung : PT. Nuansa Cendekia.
- Margono, S. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Cook, Malcolm. (2013). *101 Drills Sepak Bola Untuk Pemain Muda Usia 12-16 Tahun*, Jakarta : PT Indeks.
- Sukirno, (2010). *Belajar Bermain Futsal*, Bogor : CV Arya Duta.
- Mielke, Danny. (2009). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Jakarta : PT Intan Sejati.
- Sukadiyanto. et. Al. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Bandung : CV Lubuk Agung.
- Badudu. Yus. (1994). *Kamus Besar Bahas Indonesia. Tim Penyusun Kamus Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Balai Pustaka
- Bahagia, Yoyo (1983). *Atletik. Departemen Pendidikan Nasional, Dirjen Dikdasmen*. Bandung: Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-II.
- Bahar. (1983). *Metode Penelitian Pendidikan*. Surabaya. CV. Usaha Nasional Surabaya.
- Balesteros, Jose Manual. (1979). *Pedoman Latihan Dasar Aatletik*. Jakarta: PASI.
- Counsuelo, et. Al. (1993). *Pengantar Metode Penelitian*. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia (UI Press).
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (1999). *Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi*. Jakarta : Pelita.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Bandung : CV. Tambak Kusuma.
- Hidayat, Imam. (1999). *Biomekamika*. Bandung : FPOK IKIP Bandung.
- Kosasih, Engkos (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakata: Akademika Pressindo.
- Nazir, Moh. (1983). *Metode Penelitian*, Jakarta : Ghaia Indonesia.
- Safari. (1983). *Metode Penelitian Ilmiah*. Bandung : GaneshaExact, CV. Permadi.