

PENGARUH PELATIHAN *SLALOM DRIBBLE* DAN LINGKARAN *SPRINT* TERHADAP *TEKNIK DRIBBLE*

Ahmad Riansyah¹, Suratmin², Syarif Hidayat³
¹²³Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FOK
Universitas Pendidikan Ganesha

e-mail: [1ahmadriansyah567@gmail.com](mailto:ahmadriansyah567@gmail.com) [2ratmin-sgrbali@yahoo.ac.id](mailto:ratmin-sgrbali@yahoo.ac.id)
[3syarif.hidayat@undiksha.ac.id](mailto:syarif.hidayat@undiksha.ac.id)

Abstrak

Penelitian bertujuan untuk mengkaji, (1) Pengaruh pelatihan *slalom dribble* terhadap teknik *dribble* sepakbola, (2) Pengaruh pelatihan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* sepakbola, (3) perbedaan pengaruh pelatihan *slalom dribble* dan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* sepakbola MAN 1 Buleleng tahun 2018. Subyek penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola MAN 1 Buleleng berjumlah 34 orang. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan rancangan *the modified pre-test-post-test group design*, dan membagi kelompok menjadi 2 menggunakan *ordinal pairing*. Tes pengumpulan data menggunakan *test* menggiring bola (*dribble*). Analisis data dengan menggunakan perhitungan statistik uji t (t-test) pada taraf signifikansi 5 % ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian adalah (1) Terdapat pengaruh pelatihan *slalom dribble* terhadap teknik *dribble* sepakbola dengan hasil $t_{hitung} = 12,9$ $t_{tabel} 2,11$ (2) Terdapat pengaruh pelatihan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* sepakbola dengan hasil $t_{hitung} = 17,1$ $t_{tabel} 2,11$ (3) Terdapat perbedaan pengaruh pelatihan *slalom dribble* dan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler MAN 1 Buleleng tahun 2018. dapat disimpulkan bahwa kedua pelatihan ini dapat memberikan pengaruh antara pelatihan *slalom dribble* dan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler MAN 1 Buleleng tahun 2018.

Kata kunci: pelatihan *slalom dribble*, pelatihan lingkaran *sprint*, teknik *dribble* sepakbola.

Abstract

The research aims to study, (1) the effect of slalom dribble training on football dribble techniques, (2) the effect of sprint loop training on football dribble techniques, (3) the difference in the effect of slalom dribble and sprint loop training on MAN 1 Buleleng soccer dribble techniques in 2018. The subjects of this study were 34 students of football extracurricular activities in Buleleng. This research method uses a quasi-experimental method with the modified pre-test-post-test group design, and divides the group into 2 using ordinal pairing. Data collection tests use dribble test. Data analysis using t test statistic calculation (t-test) at 5% significance level ($\alpha = 0.05$). The results of the study are (1) There is the effect of slalom dribble training on football dribble technique with the result of $t_{count} = 12.9$ table 2.11 (2) There is the effect of training spint circles on football dribble techniques with the results of $t_{count} = 17.1$ table 2.11 (3) There is a difference in the effect of slalom dribble training and sprint circle training on dribble techniques on MAN 1 Buleleng extracurricular students in 2018. It can be concluded that these two trainings can have an influence between slalom dribble and sprint circle training on dribble techniques on MAN 1 Buleleng extracurricular students 2018.

Keywords: slalom dribble training, sprint circle training, soccer dribble techniques.

Pendahuluan

Dunia olahraga dikenal berbagai macam cabang olahraga, diantaranya adalah sepakbola. Sepakbola adalah olahraga yang digemari oleh masyarakat, maupun dari kalangan tua, pemuda dan anak-anak sehingga banyak orang yang melakukan permainan ini. Sepakbola merupakan salah satu cabang permainan yang mengandung unsur gerak yang kompleks. Bermain sepakbola dengan baik, pemain diwajibkan untuk menguasai teknik-teknik dalam sepak bola, selain ditunjang dengan kondisi fisik dan kesiapan mental. Permainan sepakbola dilakukan diberbagai kota besar maupun di pelosok desa. Seiring dengan minat masyarakat terhadap olahraga sepakbola yang begitu besar, tidak diimbangi dengan perolehan prestasi yang diperoleh bangsa Indonesia di kancah persepakbolaan internasional.

Menurut Luxbacher (2004:2) Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba memberikan perlawanan terhadap gawang lawan hingga terjadi gol. Sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan beregu atau bertim yang dimainkan masing-masing oleh 11 orang pemain termasuk penjaga gawang. Permainan sepakbola, para pemain menggunakan kemahiran kaki, kepala, paha, dada, perut, sementara penjaga gawang bebas menggunakan seluruh anggota badan.

Perkembangan sepakbola juga tidak lepas dari peran sekolah yang ada di Kabupaten Buleleng, mulai dari tingkat SMA/MA yang digelar dengan baik melalui kegiatan ekstrakurikuler di setiap sekolah. Ekstrakurikuler di MAN 1 Buleleng menyangkut tentang minat dan bakat siswa selain kewajiban untuk belajar, melalui ekstrakurikuler mampu menyaring bibit yang berkualitas dalam cabang olahraga sepakbola yang nantinya akan berguna untuk mencapai prestasi yang optimal. Ekstrakurikuler merupakan kegiatan non-pelajaran formal yang

dilakukan peserta didik sekolah, umumnya di luar jam belajar kurikulum standar.

Prestasi olahraga adalah puncak penampilan dari pemain/atlet yang dicapai dalam suatu pertandingan atau perlombaan. Prestasi tinggi yang dapat dicapai dalam pertandingan merupakan kebanggaan setiap atlet. Prestasi tinggi dalam olahraga juga mempunyai arti penting bagi diri sendiri, pelatih, dan tentunya bagi bangsa Indonesia, karena dapat membangkitkan rasa kebanggaan Nasional khususnya dalam cabang olahraga sepakbola. Prestasi cabang olahraga sepakbola di Indonesia dianggap kurang begitu maju dibandingkan dengan prestasi olahraga cabang lainnya. Antusias masyarakat Indonesia begitu besar terhadap cabang olahraga sepakbola. Bukan hanya minat dan antusias saja yang dapat mempengaruhi prestasi, melainkan ada banyak faktor yang harus diperhatikan dan perlu pembenahan di berbagai sektor, diantaranya, masalah sarana dan prasarana, kompetisi yang teratur dan berkesinambungan, kualitas pelatih, dan didukung oleh penelitian ilmiah dan ilmu pengetahuan.

Berbagai faktor di atas, perlu ditangani secara bersungguh-sungguh dan tentunya dibutuhkan dukungan motivasi dari pihak yang terkait dalam bidangnya, khususnya Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI), sebagai induk organisasi sepakbola nasional. Pembinaan sepakbola usia dini juga menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi prestasi olahraga permainan sepakbola, karena pembinaan di usia dini akan melahirkan bibit-bibit pemain profesional yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Prestasi yang pernah didapatkan pada sekolah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Buleleng yaitu meraih juara 2 Posenijar yang terselenggarakan di Denpasar, akan tetapi dari tim sepakbola di sekolah, melainkan mewakili kabupaten Buleleng untuk ikut berpartisipasi dalam ajang Posenijar yang terselenggara di Denpasar. Tentu dari lembaga sekolah sangat bangga

memiliki siswa yang bisa mengikuti porsenijar tersebut serta dalam mengharumkan nama Kabupaten Buleleng.

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap untuk melakukan operan atau tembakan. *Dribbling* bola meliputi gerakan mengubah arah bola, melakukan gerak tipu, dan melindungi bola. Menurut Luxbacher(2004:47) "*Dribbling* bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat melintasi lawan atau maju keruang yang terbuka. Anda dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola."

Menurut Lukman Yudianto (2009:23), *Dribbling* bola adalah memainkan bola sambil berlari, yang dapat dilakukan dengan arah lurus maupun berbelok-belok. Latihan menggiring bola ini dapat dilakukan dengan menggunakan bagian kaki bagian dalam dan bagian kaki luar.

Peneliti melakukan pengamatan dan observasi di MAN 1 Buleleng pada tanggal 9 Februari 2018. Peneliti melakukan tes terhadap siswa ekstrakurikuler dari hasil tes tersebut mendapat rata-rata test *passing* 18,7 kali, tes *heading* 24,6 kali, tes *dribbling* 25,1 detik. Hasil tes awal yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa dalam melakukan teknik *dribbling* masih lambat dan pandangannya hanya terfokus pada bola. Karena kurangnya siswa memahami teknik dasar dalam permainan sepakbola yang disampaikan oleh pembina, dari tes yang peneliti lakukan, salah satunya test *passing, heading* dan *dribbling*, dari hasil test tersebut, teknik *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler di MAN 1 Buleleng masih banyak terkategori kurang baik. Solusi yang dapat peneliti dilakukan untuk peningkatan teknik *dribbling* yaitu dengan model pelatihan *slalom dribble* dan lingkaran *sprint*. Pelatihan *slalom dribble*

adalah teknik latihan bagus untuk mengembangkan teknik *dribbling* yang baik. Pelatihan lingkaran *sprint* adalah teknik latihan yang baik dan bisa membantu meningkatkan teknik *dribble*, pelatihan ini bertujuan untuk melewati lawan, melakukan gerak tipu terhadap musuh dan mempertahankan bola dalam penguasaan.

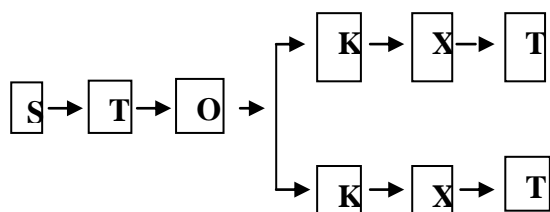
Berdasarkan beberapa permasalahan di atas, dan mengingat bahwa teknik *dribble* sangat penting dalam permainan sepakbola, maka peneliti berusaha meningkatkan teknik *dribble* dengan menggunakan penelitian dengan judul "Pengaruh pelatihan *slalom dribble* dan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Buleleng Tahun 2018".

Adapun latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: (1) Apakah terdapat pengaruh pelatihan *slalom dribble* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng tahun 2018? (2) Apakah terdapat pengaruh pelatihan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng tahun 2018? (3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh pelatihan *slalom dribble* dengan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng tahun 2018?

Adapun rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Pengaruh pelatihan *slalom dribble* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN1 Buleleng tahun 2018. (2) Pengaruh pelatihan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN1 Buleleng tahun 2018. (3) Perbedaan pengaruh pelatihan *slalom dribble* dan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola diMAN 1 Buleleng tahun 2018.

Metode Penelitian

Rancangan eksperimen merupakan perencanaan eksperimentasi sedemikian rupa sehingga didapat informasi yang relevan dengan permasalahan yang diteliti dan memungkinkan analisis yang objektif untuk mendapat kesimpulan yang valid. (I Nyoman Kanca, 2010:80). Melihat dari tujuan penelitian, maka rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu “*the modified pre-test post-test group design*” (I Nyoman Kanca, 2010:87). Rancangan ini dapat di gambarkan sebagai berikut:



Keterangan :

- S : Subjek
- T1 : Tes awal (*pre-test*)
- OP : *Ordinal pairing* (A-B-B-A)
- K1 : Kelompok perlakuan I
- K2 : Kelompok perlakuan II
- X1 : Pelatihan *slalom dribble*
- X2 : Pelatihan lingkaran *sprint*
- T2 : Tes akhir (*post-test*)

Rancangan penelitian di atas dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tes awal (*pre-test*) dilakukan setelah pengambilan subjek dilakukan. Tujuan dari *pre-test* ini untuk mengetahui tingkat kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Selain itu untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada pada siswa. Sehingga dalam menentukan beban latihan akan tepat sesuai dengan keadaan. *Pre-test* (T₁) yang di berikan berupa tes *dribble slalom* kaki bagian dalam dan bagian luar. Dari hasil tes *dribble slalom* kaki bagian dalam dan bagian luar itu selanjutnya di lakukan perangkingan mulai dari siswa yang paling banyak melakukan *slalom dribble* dengan waktu yang telah ditentukan. Setelah semuanya di rangking kemudian dilakukan pembagian kelompok

menggunakan teknik *ordinal pairing* (A-B-B-A) yaitu suatu cara pembagian kelompok subjek penelitian menjadi 2 kelompok agar memiliki kemampuan yang serupa dan hampir sama). Untuk menentukan kelompok perlakuan I (K₁) dan kelompok perlakuan II (K₂) dilakukan pengundian yaitu perwakilan setiap kelompok mengambil undian untuk menentukan jenis latihan. Didalam undian tersebut tercantum kelompok *slalom dribble* dan kelompok lingkaran *sprint*. Kelompok perlakuan I melakukan pelatihan *slalom dribble* dan kelompok perlakuan II melakukan pelatihan lingkaran *sprint*.

Tempat penelitian ini bertempat di lapangan celukanbawang. Penelitian ini diawali dengan tes awal (*pre-test*), hari berikutnya dilakukan pemberian latihan atau *treatment* selama 18 kali pelatihan kemudian diakhiri dengan tes akhir (*post-test*). Pelaksanaan penelitian dilakukan 3 kali seminggu yaitu: hari Senin, Rabu, dan Jum'at. Dilaksanakan pada sore hari pukul 16.00-18.00 WITA.

Subjek penelitian ini sebanyak 34 orang yang diambil dari ekstrakurikuler sepakbola MAN 1 Buleleng Tahun 2018. Berdasarkan hasil tes awal subjek yang berjumlah 34 orang akan dibagi menjadi 2 kelompok dengan cara *ordinal pairing*.

Kelompok 1 = Kelompok perlakuan (pelatihan *slalom dribble*) sebanyak 17 orang.

Kelompok 2 = Kelompok perlakuan (pelatihan lingkaran *sprint*) sebanyak 17 orang.

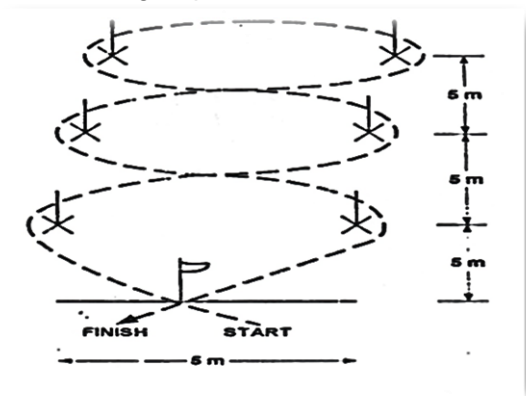
Setelah pelaksanaan pelatihan, kedua kelompok diberi test akhir (*post-test*) dengan tes yang sama seperti pada (*pre-test*) yaitu menggiring bola untuk mengukur hasil peningkatan dari pelatihan *slalom dribble* dan lingkaran *sprint*.

Metode pengumpulan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran, untuk memperoleh data yang objektif tentang hasil latihan siswa. Pengukuran menurut Nurhasan (2000:2-5) menjelaskan tes adalah “ alat ukur yang dapat digunakan untuk proses pengumpulan data atau informasi dari suatu obyek tertentu dan dalam pengukuran diperlukan suatu alat

ukur". Ciri khas dari hasil pengukuran yakni dinyatakan dalam skor kuantitatif yang dapat diolah secara statistik. Melalui pengukuran kita akan memperoleh informasi yang obyektif sehingga kita dapat menentukan prestasi seseorang yang telah diberikan pelatihan.

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan data hasil teknik *dribbling* yang dilaksanakan dua kali yaitu *pre-test* dan *post-test*. Hasil tes dicatat dalam satuan angka yang menunjukkan keterampilan *dribbling* sepakbola.

Menurut Nurhasan (2000:152), tujuan tes menggiring bola adalah untuk mengukur keterampilan (teknik) menggiring bola dengan kaki secara cepat disertai dengan perubahan arah.



Alat yang digunakan :

1. Bola
2. Stopwatch
3. 6 buah rintangan (kun/marker)
4. Kapur

Petunjuk Pelaksanaan:

1. Pada aba-aba "Siap", tesste berdiri di belakang garis star dengan bola dalam penguasaan kakinya.
2. Pada aba;aba "Ya", tesste mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
3. Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaiki tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan

dan selama itu pun pula stopwatch tetap jalan.

4. Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
5. Testee dapat melakukan hanya 1 kali percobaan (tes).

Gerakan dinyatakan gagal bila :

1. Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
2. Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
3. Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola

Cara menskor :

1. Waktu yang tempuh oleh testee dari aba-aba "Ya" sampai iamelewati garis finish. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

Instrumen yang baik adalah yang dapat dipertanggung jawabkan hasil pengukurannya, dan mempunyai atau telah memenuhi syarat validitas dan reliabilitas tes. Istrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah tes pengukuran sepakbola yang di buat oleh Daral Fauzi R. tes keterampilan sepakbola ini di gunakan untuk mengukur siswa ekstrakurikuler di MAN 1 Buleleng. Adapun validasi dan reliabilitas tes dari tes keterampilan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* sepakbola dalam tabel di bawah ini :

N o	Butir Tes	Validita s	Reliabilita s
1	<i>Dribblin g</i>	0,72	0,61
2	<i>Passing</i>	0,66	0,69
3	<i>Shootin g</i>	0,82	0,76

Rentang Nilai	Kategori
17,88<	Sangat Kurang
16,69 – 16,88	Kurang
15,59 – 16,69	Cukup Baik
14,31 – 15,50	Baik
<14,31	Sangat Baik

Untuk mengumpulkan data dari subyek penelitian diperlukan alat yang

disebut instrumen. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan penelitian terutama berkaitan dengan proses pengumpulan data. Berkaitan dengan hal tersebut maka dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah *Dribbling*.“Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *Dribbling* dengan validitas 0,72 dan reliabilitas 0,61 yang di buat oleh Daral Fauzi R. Validitas tes dan reliabilitas tes merupakan bagian dai instrumen penelitian. Nurhasan (2001:33) menyatakan, validitas tes adalah tes yang mampu mengukur apa yang hendak di ukur. Suatu pengukuran dapat dikatakan valid bila alat pengukuran atau tes benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur. Nurhasan (2001) mengatakan reliabilitas adalah sesuatu yang menggambarkan derajat keajegan atau stabilitas hasil pengukuran. Suatu alat pengukur atau tes dikatakan *reliable* jika alat tersebut menghasilkan skor yang stabil meskipun dilaksanakan beberapa kali.

Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Dribbling*, tes ini bertujuan untuk mengukur Teknik *dribbling* dalam bermain sepakbola, tes tersebut terdiri atas tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*):

1) Tes awal (*pre-test*)

Tes awal yaitu *Dribbling* melintasi rintangan berupa zig-zag , kemudian hasil tes dirangking dari yang paling tinggi ke yang paling rendah, sebanyak 34 siswa. Hasil rangking tersebut kemudian dipasangkan dengan rumus A-B-B-A, sehingga mendapatkan 2 kelompok. Dari 2 kelompok tersebut dipisah menjadi kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II dengan cara diundi.

2) Tes akhir (*post-test*)

Tes akhir dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hasil *Dribbling* setelah sampel melakukan program latihan yang diberikan. Sehingga peneliti bisa mendapatkan data sebagai bahan untuk menyimpulkan seberapa jauh pengaruhnya program latihan yang telah dilaksanakan selama penelitian.

Pembahasan

Data dari pengaruh antara pelatihan *slalom dribble* dan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola MAN 1 Buleleng tahun 2018, maka dilakukan *pre-test* terlebih dahulu pada tanggal 2 April 2018, selanjutnya dari perolehan data tersebut dilakukan pembagian kelompok secara *ordinal pairing* dengan tujuan membagi kelompok tersebut agar mendapatkan kemampuan yang hampir sama. Kelompok pertama diberikan perlakuan 1 yaitu pelatihan *slalom dribble* dan kelompok kedua diberikan perlakuan 2 yaitu pelatihan lingkaran *sprint*. Selanjutnya diberikan *post-test* pada tanggal 16 Mei 2018 sebagai data akhir dalam penelitian ini. Setelah semua program latihan terlaksana, maka selanjutnya dilakukan sebuah pengolahan data sehingga data yang diperoleh merupakan perbandingan data kelompok eksperimen 1 (*salom dribble*) dan kelompok eksperimen 2 (Lingkaran *sprint*). Pengolahan data dilakukan dengan analisis data menggunakan SPSS 16.0 for Windows.

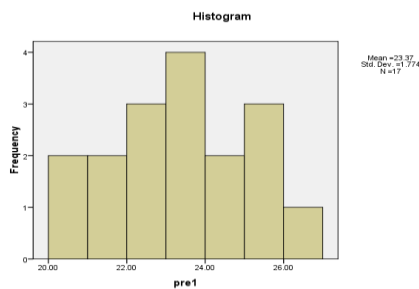
Deskripsi hasil data penelitian dengan menggunakan pelatihan *slalom dribble* yang terdiri dari *pre-test* dan *post-test*. Data *pre-test* diambil diawal kegiatan penelitian sebelum subjek diberikan pelatihan, sedangkan data *post-test* diambil pada akhir kegiatan penelitian setelah subjek diberikan pelatihan. Hasil *pre-test* dengan N (responden) sebanyak 17 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil menggiring bola sebesar 23,3 dengan median (nilai tengah) sebesar 23,2 hasil minimal sebesar 20,1 dan maksimal sebesar 26,0.

Data *post-test* dengan N (responden) sebanyak 17 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil menggiring bola sebesar 21,0 dengan median (nilai tengah) sebesar 21,7 hasil minimal sebesar 16,0 dan maksimal sebesar 23,8 Dari data *pre-test* dan *post-test* tersebut diperoleh *gain score* kelompok pelatihan *slalom dribble* (rata-rata) sebesar -2,30 dengan median (nilai tengah) sebesar -

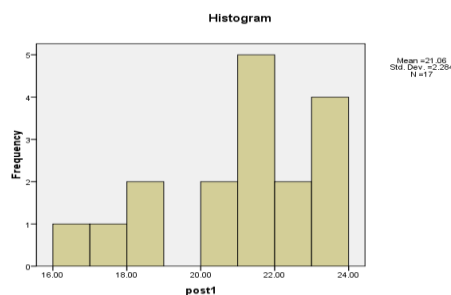
1,97 hasil minimal sebesar -4,09 dan maksimal sebesar -1,53 dengan standar deviasi 0,73. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel.

No	Pelatihan Slalom dribble	Pre-test	Post-test	Gain Score
1	Mean	23,3	21,0	-2,30
2	Median	23,2	21,7	-1,53
3	Minimum	20,1	16,0	-4,09
4	Maximum	26,0	23,8	-2,22
5	Standar Deviasi	1,77	2,28	0,51

Distribusi data *pre-test* kelompok *slalom dribble* dapat dilihat dalam bentuk diagram histogram pada Gambar



Distribusi data *post-test* kelompok *slalom dribble* dapat dilihat dalam bentuk diagram histogram pada Gambar



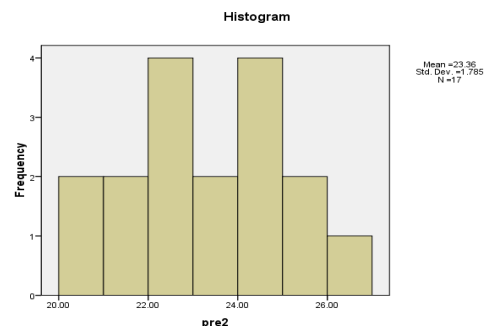
Deskripsi hasil data penelitian dengan menggunakan pelatihan lingkaran *sprint* yang terdiri dari *pre-test* dan *post-test*. Data *pre-test* diambil diawal kegiatan penelitian sebelum subjek diberikan pelatihan, sedangkan data *post-test* diambil pada akhir kegiatan penelitian

setelah subjek diberikan pelatihan. Hasil *pre-test* dengan N (responden) sebanyak 17 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil menggiring bola sebesar 23,3 dengan median (nilai tengah) sebesar 23,4 hasil minimal sebesar 20,3 dan maksimal sebesar 26,1

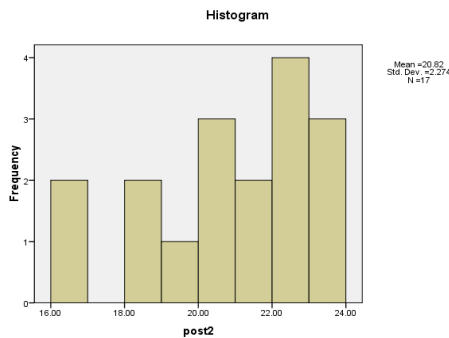
Data *post-test* dengan N (responden) sebanyak 17 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil menggiring bola sebesar 20,8 dengan median (nilai tengah) sebesar 21,1 hasil minimal sebesar 16,2 dan maksimal sebesar 23,8 Dari data *pre-test* dan *post-test* tersebut diperoleh *gain score* kelompok pelatihan lingkaran *sprint* dengan *mean* (rata-rata) sebesar -2,30 dengan median (nilai tengah) sebesar -1,97 hasil minimal sebesar -4,09 dan maksimal sebesar -1,53 dengan standar deviasi 0,73 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel

No.	Pelatihan Lingkaran sprint	Pre-test	Post-test	Gain Score
1	Mean	23,3	20,8	-2,53
2	Median	23,4	21,1	-2,37
3	Minimum	20,3	16,2	-4,1
4	Maximum	26,1	23,8	-2,3
5	Standar Deviasi	1,78	2,27	0,48

Distribusi data *pre-test* kelompok lingkaran *Sprint* dapat dilihat dalam bentuk diagram histogram pada Gambar



Distribusi data *post-test* kelompok Umpan Terobosan dapat dilihat dalam bentuk diagram histogram pada Gambar



Uji normalitas ini menggunakan uji *Shapiro Wilk* dan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 16.0. Data yang diperoleh akan berdistribusi normal jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada α (signifikan > 0,05).

Hipotesis:

H_0 : Data berasal dari populasi yang menyebar normal

H_1 : Data berasal dari populasi yang tidak menyebar normal

Tests of normality diperoleh P value (nilai signifikansi) untuk uji *Shapiro Wilk* adalah 0,083. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan (0,083) > 0,05 sehingga H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Shapiro Wilk*.

Selain itu, dari *tests of normality* diperoleh P value (nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov* adalah 0,13. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan (0,13) > 0,05 sehingga H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Kolmogorov Smirnov*.

No	Kelompok Data	Signifikan	A	Keterangan
1	Skor <i>pre-test</i> pada kelompok perlakuan <i>slalom</i>	0,83	0,05	Normal

	<i>dribble</i>			
--	----------------	--	--	--

Uji normalitas ini menggunakan *Shapiro Wilk* dan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 16.0. Data yang diperoleh akan berdistribusi normal jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada α (signifikan > 0,05).

Hipotesis:

H_0 : Data berasal dari populasi yang menyebar normal

H_1 : Data berasal dari populasi yang tidak menyebar normal

Tests of Normality diperoleh P value (nilai signifikansi) untuk uji *Shapiro Wilk* adalah 0,062. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan (0,062) > 0,05 sehingga H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Shapiro Wilk*.

Selain itu, dari *Tests of Normality* diperoleh P value (nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov* adalah 0,20. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan (0,20) > 0,05 sehingga H_0 diterima. Jadi dapat disimpulkan data berasal dari populasi yang menyebar normal menurut uji *Kolmogorov Smirnov*.

No	Kelompok Data	Signifikan	A	Keterangan
1	Skor <i>pre-test</i> pada kelompok perlakuan lingkaran <i>sprint</i>	0,78	0,05	Normal

Dalam uji homogenitas ini menggunakan metode *Levene's Test*, dengan bantuan SPSS 16.0. Data yang diperoleh akan memenuhi uji homogenitas jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar dari pada α (sig > 0,05).

Hipotesis:

H_0 : Varian data kelompok pelatihan *slalom dribble* dan kelompok *lingkaran sprint* homogen.

H_1 : Varian data kelompok pelatihan *slalom dribble* dan kelompok *lingkaran sprint* tidak homogen.

Hasil uji homogenitas data terhadap seluruh data pelatihan *slalom dribble* dan pelatihan *lingkaran sprint* dengan menggunakan metode *Levene's Test*. Nilai *Levene's* ditunjukkan pada baris Nilai *Based on Mean*, yaitu 0,04 dengan *P value* (signifikan) sebesar 0,94. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ diperoleh nilai signifikan (0,94) > 0,05 sehingga H_0 diterima.

Jadi kesimpulannya adalah varian data kelompok pelatihan *slalom dribble* dan kelompok *lingkaran sprint* homogen.

Data	Nilai uji	Df 1	Df 2	Sig	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,04	1	32	0,94	Homogen
<i>Post-test</i>	0,17	1	32	0,89	Homogen
<i>Gain Score</i>	0,57	1	32	0,45	Homogen

Uji hipotesis dilakukan terhadap tiga macam hipotesis. Pertama, untuk mengetahui pengaruh pelatihan *slalom dribble* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018. Kedua, pengaruh pelatihan *lingkaran sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018. Ketiga, untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara pelatihan *slalom dribble* dengan *lingkaran sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa

ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

4.1.1 Uji Hipotesis Pertama

Setelah datanya tersebut berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji hipotesisnya menggunakan Uji T. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu sebagai berikut:

Hipotesis:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh pelatihan *slalom dribble* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018

H_1 : Terdapat pengaruh pelatihan *lingkaran sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018

Uji hipotesis pertama, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek berkorelasi (*dependent*) dengan kriteria tolak H_0 Jika $|t_{hitung}| > t_{tabel}$ dan terima H_0 Jika $|t_{hitung}| < t_{tabel}$. Atau tolak H_0 apabila nilai signifikan < 0,05.

Paired samples test didapat nilai *t* hitung 17,1 Dicari t_{tabel} dengan $df=N=17-1=16$ dan $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan tabel distribusi *t* dan diperoleh $t_{tabel} = 2,11$, sehingga $|t_{hitung}| = |17,1| = 9,448 > t_{tabel} = 2,11$ (tolak H_0). Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *slalom dribble* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018..

Cara kedua yaitu dengan melihat *P value* (signifikansi) adalah 0,000 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ didapat nilai signifikan (0,000) < 0,05 sehingga H_0 ditolak. Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan *slalom dribble* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

No	Kelompok Data	T hitung	T table	Keterangan
1	Skor <i>pretest</i> - <i>posttest</i> pada kelompok perlakuan <i>slalom dribble</i>	17,1	2,11	Tolak H_0

Setelah datanya tersebut berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji hipotesisnya menggunakan Uji T. Adapun hipotesis yang akan diuji yaitu sebagai berikut:

Hipotesis:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh pelatihan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018..

H_1 : Terdapat pengaruh pelatihan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

Uji hipotesis pertama, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek berkorelasi (*dependent*) dengan kriteria tolak H_0 Jika $|t_{hitung}| > t_{tabel}$ dan terima H_0 Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Atau tolak H_0 apabila nilai signifikan $< 0,05$

Paired samples test didapat nilai t hitung .12,9. Dicari t_{tabel} dengan $df=N=17-1=16$ dan $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan tabel distribusi t dan diperoleh $t_{tabel} = 2,11$ sehingga $|t_{hitung}| = |12,9| = 12,9 > t_{tabel} = 2,11$ (tolak H_0). Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

Cara kedua, dari tabel *paired samples test* diatas didapat P value

(signifikansi) adalah 0,000 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ didapat nilai signifikan (0,000) $< 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Jadi kesimpulannya adalah terdapat pengaruh pelatihan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

No	Kelompok Data	T hitung	T table	Keterangan
1	Skor <i>pretest</i> - <i>posttest</i> pada kelompok perlakuan lingkaran <i>sprint</i>	12,9	2,11	Tolak H_0

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari uji normalitas dan homogenitas yang menyatakan bahwa uji normalitas dan homogenitas berdistribusi normal maka dilanjutkan dengan Uji *Independent T-test*.
 Hipotesis:

H_0 : Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *slalom dribble* dengan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

H_1 : Terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *slalom dribble* dengan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

Dalam uji hipotesis ketiga, pengujian hipotesis tersebut dilakukan dengan menggunakan uji-t subjek tidak berkorelasi (*independent*) dengan kriteria tolak H_0 jika $|t_{hitung}| > t_{tabel}$ dan terima H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Atau tolak H_0 apabila nilai signifikan $< 0,05$

Nilai t hitungnya adalah 0,30 pada DF 34. DF pada uji t adalah $N-2$, yaitu pada kasus ini $34-2 = 32$. Nilai t hitung ini dibandingkan dengan t tabel pada DF 32

dan $\alpha = 0,05$ untuk uji dua sisi. T tabelnya adalah 2,03. Dengan demikian $t_{hitung} < t_{tabel}$, yang artinya H_0 diterima. Kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *dribble slalom* dengan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

Cara kedua adalah dengan melihat nilai signifikan atau *P value*. Pada kasus di atas nilai *P value* sebesar 0,67 untuk uji dua sisi. Dengan menggunakan $\alpha = 0,05$ diperoleh *P value* = 0,67 > 0,05 sehingga H_0 diterima. Jadi kesimpulannya adalah tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *slalom dribble* dengan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh pelatihan *dribble slalom* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.
2. Terdapat pengaruh pelatihan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.
3. Terdapat perbedaan pengaruh pelatihan *slalom dribble* dan lingkaran *sprint* terhadap teknik *dribble* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di MAN 1 Buleleng Tahun 2018.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut, yaitu:

1. Bagi pelatih, pembina olahraga, guru olahraga dan atlet serta pelaku olahraga lainnya dapat menggunakan pelatihan *slalom dribble* dan lingkaran *sprint* yang terprogram dengan baik sebagai satu

alternatif untuk meningkatkan teknik *dribble*.

2. Bagi peneliti lain, jika ingin melakukan penelitian sejenis, agar menggunakan variabel dan subjek atau sampel penelitian yang berbeda, dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan yang ada pada penelitian ini sebagai bahan perbandingan.
3. Bagi para siswa ekstrakurikuler di MAN 1 Buleleng diharapkan untuk melaksanakan pelatihan fisik secara rutin sebelum melaksanakan pelatihan teknik agar kondisi fisik tetap terjaga dan optimal dan bisa memberikan prestasi bagi diri pribadi kalian dan juga bisa menjadi kebanggaan bagi lembaga pendidikan.

Daftar Pustaka

- Aji, Wahyu Purnomo. 2017. Tingkat Kecakapan Bermain Sepakbola dan Teknik Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Real Madrid Foundation UNY Usia 14-15 Tahun. Tersedia pada wahyupurnomoajil@yahoo.com
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Koyan, I Wayan. 2012. *Teknik Analisis Data Kuantitatif*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesaha.
- Lubis, Johnsyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: RajaGrafindo.
- Luxbacher, A. J. 1998. *Sepak bola*. Cetakan keempat. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Martini. 2005. *Prosedur dan Prinsip-prinsip Statistika*. Surabaya: Unesa University press.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-Dasar Sepak bola*. Bandung: Pakar Raya

Nala, Ngurah. 2002. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Daerah Bali.

-----Ngurah. 1992. *Kumpulan Tulisan Olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Daerah Bali.

Nurhasan. 2000. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.

Scheunemann, Timo. 2008. *Dasar-dasar sepakbola modern*. Malang: Percetakan Dioma Malang.

Yudianto, Lukman. 2009. *Teknik bermain sepakbola dan futsal*. Jakarta: Visi