

PENGARUH LATIHAN TES KELINCAHAN DAN KECEPATAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAK BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP BINA WARGA PALEMBANG

Oleh: Abdul Rahmansyah¹, Farizal Imansyah², Daryono³
(Universitas PGRI Palembang^{1,2,3})
Email: dulaqj95@gmail.com

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah, hasil *dribbling* yang kurang baik diakibatkan rendahnya tingkat kemampuan pada peserta ekstrakurikuler sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh antara latihan tes kelincahan dan kecepatan terhadap hasil *dribbling*. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode *eksperimen* yaitu statistik untuk menentukan pengaruh latihan tes kelincahan dan kecepatan. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan tes. Tes menggiring bola melewati pembatas untuk mengukur kemampuan *dribbling* sepak bola. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola yang berjumlah 20 siswa dan sampel pada penelitian ini adalah 20 siswa SMP Bina Warga Palembang. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus statistik uji-t. Hasil analisis *eksperimen* diperoleh untuk nilai rata-rata tes awal sebelum diberikan *treatment* latihan tes kelincahan pada sampel kelompok eksperimen 1 yaitu 26,56 dengan simpangan baku 4,30 setelah diberikan *treatment* latihan tes kelincahan sampel eksperimen 1 mendapatkan nilai rata-rata yaitu 23,36 dengan simpangan baku 2,2. Sedangkan untuk nilai rata-rata tes awal sebelum diberikan *treatment* latihan tes kecepatan pada sampel kelompok eksperimen 2 yaitu 26,27 dengan simpangan baku 3,12. Lalu setelah diberikan *treatment* latihan tes kecepatan sampel eksperimen 2 mendapatkan nilai rata-rata yaitu 24,41 dengan simpangan baku 2,64. Sehingga ada pengaruh yang kuat antara latihan tes kelincahan dan kecepatan terhadap hasil *dribbling* dalam permainan sepak bola dapat dilihat dengan hipotesis menggunakan uji t di peroleh t_{hitung} sebesar 6 dan harga t_{tabel} sebesar -0,966. Jadi $t_{hitung} \leq t_{tabel}$, dengan demikian Tidak Terdapat perbedaan kemampuan *dribbling* bola antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan tes yang berbeda pada siswa ekstrakurikuler SMP Bina Warga Palembang.

Kata kunci: *kelincahan, kecepatan, dribbling* sepak bola.

THE EFFECT OF ACCESS AND SPEED TRAINING ON FOOTBALL DRIBBLING ABILITY IN EXTRACURRICULAR STUDENTS IN BINA GUARANTEE JUNIOR HIGH SCHOOL, PALEMBANG

Abstract

The problem in this study is that the *dribbling* results are not good due to the low level of ability of the soccer extracurricular participants. This study aims to determine whether there is an effect between agility and speed training on *dribbling* results. In this study the method used is an experimental method, namely statistics to determine the effect of agility and speed training. The data collection technique used is the test. The *dribbling* test over the barrier to measure the ability to dribble. The population in this study were students who took part in soccer extracurricular activities involving 20 students and the sample of this study was 20 students of SMP Bina Warga Palembang. The data obtained were analyzed using the t-test statistical formula. The results of the experimental analysis were obtained for the average value of the initial test before being given agility training treatment in the sample of experimental group 1, namely 26.56 with a standard deviation of 4.30 after being given agility training treatment. Experimental sample 1 got an average value of 23.36 with a deviation default 2.2. As for the average value of the initial test before being given speed treatment on the sample of experimental group 2, which is 26.27 with a standard deviation of

3.12. Then given after treatment the speed of experimental sample 2 got an average value of 24.41 with a standard deviation of 2.64. So that there is a strong influence between agility and speed training on the results of dribbling in soccer games, it can be seen with the hypothesis that the use of the t test is obtained with tcount of 6 and ttable value of -0.966. So tcount > ttable, thus there is no difference in the ability to dribble between experimental group 1 and experimental group 2 after being given different exercises to the extracurricular students of SMP Bina Warga Palembang.

Keywords: agility, speed, soccer dribbling.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya mengembangkan potensi-potensi manusiawi peserta didik baik potensi fisik potensi cipta, rasa, maupun karsanya, agar potensi itu menjadi nyata dan dapat berfungsi dalam perjalanan hidupnya. Dasar pendidikan adalah cita-cita kemanusiaan universal. pendidikan bertujuan menyiapkan pribadi dalam keseimbangan, kesatuan. Organik, harmoni, dinamis, guna mencapai tujuan hidup kemanusiaan. Landasan filosofis pendidikan sesungguhnya merupakan suatu sistem gagasan tentang pendidikan dan deduksi atau dijabarkan dari suatu sistem gagasan filsafat umum yang dianjurkan oleh suatu aliran filsafat tertentu.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang sangat menyenangkan karena di dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa dapat melakukan kegiatan belajar, bermain, dan berkolaborasi bersama teman atau timnya, yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, dan sosial, yang sesuai, serasi, dan seimbang. Pendidikan jasmani ada tiga hal penting yang bisa menjadi sumbangan untuk 1. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, 2. Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta 3. Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktik. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah terbagi menjadi beberapa macam-macam sebagai contoh yaitu permainan bola besar, bola kecil, dan lain-lain.

Ilmu olahraga, merupakan kesadaran bahwa olahraga merupakan ilmu secara internasional mulai muncul pertengahan abad 20 dan di Indonesia secara

resmi dibakukan melalui deklarasi ilmu olahraga tahun 1998. Beberapa akademis dan masyarakat awam memang masih pesimis terhadap eksistensi ilmu olahraga, khususnya di Indonesia, terutama dengan melihat kajian dan wacana akademis yang masih sangat terbatas dan kurang integral. Namun sebagai suatu ilmu baru yang diakui secara luas, ilmu olahraga berkembang seiring kompleksitas permasalahan yang ada dengan ketertarikan-ketertarikan ilmiah yang mulai berkembang menunjukkan eksistensi ilmu baru ini ke arah kemapanan. Filsafat, dalam hal ini memiliki tanggung jawab penting dalam mempersatukan berbagai kajian ilmu untuk dirumuskan secara padu dan mengakar menuju ilmu olahraga dalam tiga dimensi ilmiahnya yang kokoh dan sejajar dengan ilmu lain.

Pendidikan pada sekolah juga mencakup olahraga yang diantaranya bola besar, bola kecil, dan atletik. Dalam kehidupan sehari-haripun olahraga merupakan kegiatan yang umum dilakukan manusia, namun dengan itu olahraga sekarang sudah mendapatkan perhatian penuh dari pemerintah Indonesia terutama untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang sehat jasmani dan rohani, disiplin dan bertanggung jawab. Seperti yang sering kita dengar yaitu meningkatkan dan memelihara kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi, membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Menurut Zidane (2013: p.5) sepak bola adalah olahraga paling fenomenal di muka bumi ini, tidak ada olahraga lain yang melebihi olahraga sepak bola dalam hal apapun. Pelajar, pekerja, guru, dosen, artis, pejabat dan semua kalangan. Permainan sepak bola dilakukan di kota-kota besar maupun di pelosok desa. Seiring dengan minat masyarakat terhadap olahraga sepak bola yang begitu besar, lambat laun olahraga sepak bola berkembang dengan pesat. Akan tetapi minat masyarakat terhadap permainan sepak bola yang begitu besar, tidak diimbangi dengan perolehan prestasi yang diperoleh bangsa Indonesia di kancah persepakbolaan Internasional.

Begitu juga bila kita lihat kebelakang prestasi yang diperoleh oleh SMP Bina Warga Palembang, pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola, dari tahun 2007 mulai dibentuknya ekstrakurikuler sepak bola di sekolah ini ternyata belum

ada sama sekali prestasi yang didapat oleh siswa pada evant nasional bahkan dievant daerah sama sekali belum memiliki prestasi. Disinilah peran seorang pelatih sangat penting demi prestasi yang diinginkan, dan pada saat ini peran seorang pelatih kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Bina Warga Palembang, yang berjumlah 20 atlet putra. Faktor keberhasilan seorang pemain sepak bola dapat mencapai kesuksesan apa bila pemain tersebut memiliki empat faktor, yaitu; faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan tes, dan faktor keberuntungan. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan tes yang telah direncanakan secara sistematis, dilakukan secara kontinyu, dan di bawah pengawasan serta bimbingan pelatih yang profesional seperti metode latihan tes kelincihan dan kecepatan.

Prestasi semata-mata tidak ditentukan oleh kemahiran dalam penguasaan teknik, namun juga ditentukan oleh persiapan melalui latihan tes maksimal secara sistematis dan berkelanjutan. Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh SMP Bina Warga Palembang, khususnya pada cabang olahraga sepak bola merupakan salah satu akibat dari kurangnya beberapa faktor yang mendukung prestasi tersebut, sehingga berakibat pada rendahnya kemampuan fisik, teknik, dan taktik terutama pada saat melakukan *dribbling*, yang kegagalan menggiring bola kedaerah lawan pada saat pertandingan. Menurut Joseph (2012: p.47) *dribbling* bola dalam sepak bola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Maka terlihat jelas permasalahan yang ditemukan peneliti pada saat observasi dilapangan terlihat seringnya kegagalan siswa pada saat mendribbling bola. Untuk membantu peningkatan kemampuan fisik pada siswa kegiatan ekstrakurikuler dapat dilakukan dengan salah satu latihan tes teknik dasar permainan sepak bola seperti *dribbling* dapat dilakukan dengan cara menerapkan metode latihan tes kelincihan dan kecepatan.

Berdasarkan observasi peneliti diawal bulan Desember 2021, bahwasannya mendapatkan banyak faktor yang menjadi masalah sepak bola antara lain terdapat siswa yang kelincihan dan kecepatannya belum maksimal, teknik *dribbling* kearah lawan masih belum dikuasai dan terdapat siswa yang

memiliki kemampuan *dribbling* sudah baik akan tetapi belum maksimal pada kelincuhan maupun kecepatan pada saat *mendribbling* bola, dikarenakan itu hasil dari pencapaian belum maksimal.

Menurut Zidane (2013: p.5) sepak bola adalah olahraga paling fenomenal dimuka bumi ini, tidak ada olahraga lain yang melebihi olahraga sepak bola dalam hal apapun. Sedangkan menurut Suparno (2008: p.1) sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh 2 regu atau kesebelasan, masing-masing terdiri dari 11 orang pemain, setiap kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan. Menurut Muhajir (2013: p.2) bahwa sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola kian-kemari yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola.

Kelincuhan adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir semua cabang olahraga. Kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerak lainnya. Bagi anak, kelincuhan merupakan kesegaran jasmani yang harus dimiliki. Tanpa kelincuhan, anak biasa dikatakan kurang aktif dalam aktivitas fisik. Kelincuhan bagi mereka adalah sesuatu yang mendasar sesuai dengan pertumbuhannya, jadi kelincuhan harus menepati prioritas dalam melatih kesegaran jasmani anak.

Menurut Ismaryati (2014: p.41) kelincuhan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Menurut Widiastuti (2011: p.125) Kelincuhan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Menurut Faruq (2009: p.15) kelincuhan adalah dengan cara berlari berkelok-kelok tanpa bola, kemudian berlari berkelok-kelok sambil memantulkan bola dengan kecepatan tertentu.

Berdasarkan pendapat yang sudah dikemukakan oleh para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kelincuhan adalah komponen penting yang dibutuhkan oleh hampir semua cabang olahraga yang bertujuan untuk mengubah arah atau

posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan tubuh lainnya. Jenis-jenis tes kelincihan bermacam-macam yang salah satunya adalah tes lari berkelok atau dalam teknik pengukurannya yang dikenal dengan nama *dodging Run* (Widiastuti, 2011: p.129).

Tes ini merupakan bentuk tes untuk mengetahui tingkat kelincihan seseorang dengan cara berlari secepat mungkin dan melewati rintangan yang sudah disediakan. Penilaian pada tes ini ditentukan oleh waktu dan jarak tempuh yang dihasilkan oleh testee. Berdasarkan pendapat yang sudah dikemukakan oleh para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa kelincihan adalah suatu komponen penting yang akan dibutuhkan oleh hampir semua cabang olahraga yang bertujuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang akan dilakukan bersama-sama dengan gerakan tubuh lainnya.

Kecepatan merupakan suatu kemampuan bergerak secara berturut-turut untuk menempuh suatu jarak dalam satu selang waktu. Berbagai macam pengertian kecepatan dikemukakan oleh para ahli. Menurut Widiastuti (2011: p.114) Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Ismaryati (2008: p.57) Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tertentu. Ditinjau dari system gerak, kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas system saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerak-gerakkan pada kecepatan tertentu. Menurut Fenanlampir (2014: p.127) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat.

Menurut Suparno (2008: p.7) menggiring bola adalah suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk daerah pertahanan lawan dan untuk mengelak penjagaan lawan. Menurut Zidane (2013: p.37) *dribbling* adalah salah satu keterampilan sepak bola yang paling penting yang anda butuhkan untuk dikuasai. Menurut Joseph (2012: p.47) *dribbling* bola dalam sepak bola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. Menurut Sudrajat (2014: p.10) *Dribbling* adalah salah satu teknik mengontrol bola yang dilakukan dengan cara bola digiring dari satu tempat

ketempat lain atau digiring mendekati gawang lawan agar bola tidak direbut lawan.

Latihan tes merupakan suatu proses yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan semakin hari semakin menambah jumlah beban latihan tes yang diberikan. Yang dimaksud dengan latihan tes adalah proses yang sistematis dari suatu kerja fisik dan dilakukan secara berulang-ulang setiap hari dengan beban kerja di tambah atau dengan meningkatkan beban kerjanya. Sukirno, (2017: p.167).

Tujuan utama dari latihan tes dalam olahraga adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Menurut Kurniawan (2015: p.49-50) tujuan latihan tes secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet mencapai prestasi. Menurut Harsono (1988: p.100) tujuan serta sasaran utama dari latihan tes atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dari prestasinya semaksimal mungkin.

B. METODE

Sugiyono (2013: p.2) mengemukakan, metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Dalam memecahkan sesuatu masalah sangat diperlukan cara atau metode, karena metode merupakan faktor penting yang menentukan keberhasilan dalam suatu penelitian terhadap obyek tertentu yang akan diteliti. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah eksperimen semu *Pretest-Posttest* yang akan dilaksanakan pada siswa Ekstrakurikuler sepak bola SMP Bina Warga Palembang.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2013: p.308). Untuk mengumpulkan data penelitian yang mana sasaran dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP Bina Warga Palembang, sebanyak 20 orang

dan untuk mendapatkan data yang akurat dalam penelitian ini, maka peneliti mengumpulkan data dengan tes identifikasi variabel yang akan dites.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji normalitas dan uji homogenitas data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah kegiatan penelitian dilaksanakan maka kemudian peneliti melakukan analisis data dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh latihan tes kelincahan dan kecepatan yang telah diberikan terhadap hasil *dribbling* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP Bina Warga Palembang. Dalam penelitian ini, data di analisis menggunakan uji normalitas data, uji homogenitas, dan uji hipotesis,

1. Deskripsi Data Tes Awal (pre-test)

Sebelum diberi perlakuan (*treatment*) berupa suatu latihan tes kelincahan dan kecepatan, siswa terlebih dahulu melakukan suatu tes awal (*pre-test*) dengan melakukan *dribbling* dan hasil diambil dari waktu tempuh sampel setelah melewati batas 4 buah kun yang digunakan. Gambaran umum hasil data penelitian kelompok eksperimen 1 disajikan pada Tabel 1

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian Pre-Test

Kelompok	N	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
Pre_eksp1	10	26.563	4.30	22.16	37.31
Pre_eksp2	10	26.272	3.12	22.68	31.48

Dari tabel diatas bisa diperoleh keterangan rata-rata waktu yang dibutuhkan kelompok eksperimen 1 untuk melakukan *dribbling* sebelum diberi latihan tes kelincahan adalah 26,56 detik dengan simpangan baku 4,30 waktu tercepat 22,16 detik, dan waktu terlama 37,31 detik.

2. Deskripsi Data Tes Akhir (post-test)

Gambaran umum hasil data penelitian kelompok eskperimen 2 disajikan pada Tabel 2

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian Post-Test

Kelompok	N	Mean	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
Post_eksp1	10	23.356	2.20	21.03	28.30

Post_eksp2	10	24.405	2.64	21.67	29.48
------------	----	--------	------	-------	-------

Rata-rata waktu yang dibutuhkan kelompok eksperimen 2 untuk melakukan *dribbling* setelah diberi latihan tes kelincahan adalah 23,36 detik dengan simpangan baku 2,2 waktu tercepat 21,03 detik, dan waktu terlama 28,3detik.

Rata-rata waktu yang dibutuhkan kelompok eksperimen 2 untuk melakukan *dribbling* sebelum diberi latihan tes kecepatan adalah 26,27 detik dengan simpangan baku 3,12 waktu tercepat 22,68 detik, dan waktu terlama 31,48 detik. Rata-rata waktu yang dibutuhkan kelompok eksperimen 2 untuk melakukan *dribbling* setelah diberi latihan tes kecepatan adalah 24,41 detik dengan simpangan baku 2,64 waktu tercepat 21,67 detik, dan waktu terlama 29,48 detik.

3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan rumus *kolmogorov-smirnov* serta untuk menentukan uji statistik apa yang sesuai untuk digunakan dalam menjawab hipotesis penelitian. Hasil perhitungan uji normalitas data pre test disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

Metode	Pre eksp1	Post eksp1	Pre eksp2	Post eksp2
Kolmogorov-Smirnov Z	0.737	0.487	0.436	0.839
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.649	0.972	0.991	0.481

a. Test distribution is Normal.

Berdasarkan perhitungan untuk data *pre test* diperoleh nilai sig untuk data *pre test* kelompok eksperimen 1 adalah $0,649 > 0,05$ jadi dapat disimpulkan data *pre test* kelompok eksperimen 1 berdistribusi normal. Nilai sig untuk data *post test* kelompok eksperimen 1 adalah $0,972 > 0,05$ jadi dapat disimpulkan data *post test* kelompok eksperimen 1 berdistribusi normal. Nilai sig untuk data *pre test* kelompok eksperimen 2 adalah $0,991 > 0,05$ jadi dapat disimpulkan data *pre test* kelompok eksperimen 2 berdistribusi normal. Nilai sig untuk data *post test* kelompok eksperimen 2 adalah $0,481 > 0,05$ jadi dapat disimpulkan data *post test* kelompok eksperimen 2 berdistribusi normal. Hasil analisis ini digunakan sebagai pertimbangan dalam analisis selanjutnya dengan menggunakan statistik parametrik, berdasarkan hasil uji normalitas tersebut maka analisis data yang

digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji independent sampel t test dan uji *paired* sampel *t-test*.

4. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui sama atau tidaknya variansi data kecepatan *dribbling* kelompok antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 baik data *pre test* maupun data *post test*. Hasil perhitungan uji homogenitas data penelitian disajikan pada Tabel dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	Variansi	Levene Statistic	Sig.	Kriteria
Pre test Eksperimen 1	18.526	0.134	0.719	Homogen
Pre test Eksperimen 2	9.708			
Post test Eksperimen 1	4.835	0.405	0.532	Homogen
Post test Eksperimen 2	6.966			

Berdasarkan perhitungan uji homogenitas diatas, untuk data *pre test* diperoleh nilai sig = 0,719 > 0,05 jadi dapat disimpulkan data *pre test* antara kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 homogen. Untuk data *post test* diperoleh nilai sig = 0,532 > 0,05 jadi dapat disimpulkan data *post test* antara kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2 homogen.

5. Uji Perbedaan Dua Rata-Rata *Pre Test* (Uji Hipotesis 1)

Uji perbedaan dua rata-rata data *pre test* dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kecepatan *dribble* bola antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 sebelum diberikan latihan tes yang berbeda. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata data *pre test* dapat disajikan pada Tabel dibawah ini.

Tabel 5. Uji t Data *Pre Test* (Uji Hipotesis 1)

Rata-rata		t_{hitung}	t_{tabel}	Sig	Kriteria
Eksperimen 1	Eksperimen 2				
26.563	26.272	0,173	2,101	0,864	Tidak terdapat perbedaan

Hipotesis yang digunakan :

Ho : Tidak Terdapat perbedaan kecepatan *dribbling* bola antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 sebelum diberikan latihan tes yang berbeda.

Ha : Terdapat perbedaan kecepatan *dribbling* bola antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 sebelum diberikan latihan tes yang berbeda.

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau $(\alpha) = 0,05$. Banyaknya sampel untuk kelompok eksperimen = 10 dan banyaknya sampel untuk eksperimen 2 = 10 diperoleh $t_{tabel} = 2,101$

H₀ diterima apabila $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau $sig \geq 0,05$

H₀ ditolak apabila ($t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$) atau $sig < 0.05$.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} = 173$ dengan $sig 0,864 \geq 0,05$ jadi H₀ diterima, dengan kata lain dapat disimpulkan Tidak Terdapat perbedaan kecepatan *dribbling* bola antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 yang diberikan latihan tes yang berbeda pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Bina Warga Palembang.

6. Uji Perbedaan Dua Rata-Rata Kelompok Eksperimen 1 Antara Data *Pre Test* dan Data *Post Test* (Uji Hipotesis 2)

Uji perbedaan dua rata-rata kelompok eksperimen 1 antara data *pre test* dan data *post test* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kecepatan *dribbling* bola antara latihan tes kelincahan dan setelah diberi latihan tes kecepatan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Bina Warga Palembang. kelompok eksperimen 1. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata *paired* sampel t-test disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Uji Beda Rata-rata Hasil Pre test dan Post test Kelompok Eksperimen 1 (Uji Hipotesis 2)

Rata-rata		t_{hitung}	t_{tabel}	Sig	Kriteria
Kelincahan Eksperimen 1	Kecepatan Eksperimen 2				
26,563	23,563	3,967	2,101	0,003	Terdapat perbedaan

Uji perbedaan dua rata – rata data eksperimen 1 antara data pre test dan data post test menggunakan hipotesis sebagai berikut :

Ho : Tidak terdapat perbedaaan kecepatan *dribbling* pada kelompok eksperimen 1 antara sebelum dan setelah diberikan latihan tes kelincahan.

H_1 : Terdapat perbedaan kecepatan *dribbling* pada kelompok eksperimen 1 antara sebelum dan setelah diberikan latihan tes kelincahan.

Kriteria penerimaan H_0

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau $(\alpha) = 0,05$. Banyaknya sampel pada kelompok eksperimen = 5 diperoleh $t_{tabel} = 2,101$

H_0 diterima apabila $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau $sig \geq 0,05$

H_0 ditolak apabila $(t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$) atau $sig < 0.05$

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,967$ dengan $sig = 0,003$ jadi H_1 diterima, maka dapat disimpulkan Terdapat perbedaan kecepatan *dribbling* pada kelompok eksperimen 1 antara latihan tes kelincahan dan setelah diberikan latihan tes kecepatan, dengan kata lain ada pengaruh latihan tes kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pada Siswa Eksrakurikuler SMP Bina Warga Palembang.

7. Uji perbedaan dua rata-rata kelompok eksperimen 2 antara data pre test dan data post test (uji Hipotesis 3)

Uji perbedaan dua rata-rata kelompok eksperimen 2 antara data *pre test* dan data *post test* dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kecepatan *dribbling* bola antara latihan tes kelincahan dan latihan tes kecepatan pada Siswa Eksrakurikuler SMP Bina Warga Palembang. kelompok eksperimen 2. Hasil perhitungan uji perbedaan dua rata-rata paired sampel t-test disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 7. Uji Beda Rata-rata Hasil Pre test dan Post test Kelompok Eksperimen 2 (Uji Hipotesis 3)

Rata-rata		t_{hitung}	t_{tabel}	Sig	Kriteria
Kelincahan Eksperimen 1	Kecepatan Eksperimen 2				
26,272	24,405	5,313	2,101	0,000	Terdapat perbedaan

Uji perbedaan dua rata – rata data eksperimen 2 antara data *pre test* dan data *post test* menggunakan hipotesis sebagai berikut :

H_0 : Tidak terdapat perbedaan kecepatan *dribbling* pada kelompok eksperimen 2 antara latihan tes kelincahan dan latihan tes kecepatan.

H₂ : Terdapat perbedaan kecepatan dribbling pada kelompok eksperimen 2 antara latihan tes kelincahan dan latihan tes kecepatan.

Kriteria penerimaan H₀

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. banyaknya sampel pada kelompok eksperimen = 5 diperoleh t tabel = 2,101

H₀ diterima apabila $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau $sig \geq 0,05$

H₀ ditolak apabila ($t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$) atau $sig < 0,05$

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diperoleh nilai $t_{hitung} = 5,313$ dengan $sig = 0,000$ jadi H₂ diterima, maka dapat disimpulkan Terdapat perbedaan kemampuan *dribbling* pada kelompok eksperimen 2 antara latihan tes kelincahan dan latihan tes kecepatan, dengan kata lain ada pengaruh latihan tes metode latihan tes kelincahan dan latihan tes kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler SMP Bina Warga Palembang.

8. Uji perbedaan dua rata-rata data *post test* (uji hipotesis 4)

Uji perbedaan dua rata-rata data *post test* dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan kecepatan *dribbling* bola antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan tes yang berbeda, Dimana kelompok eksperimen 1 diberi latihan tes kelincahan sedangkan kelompok eksperimen 2 diberi latihan tes kecepatan.

Tabel 8. Uji t Data Post Test (Uji Hipotesis 1)

Rata-rata		t_{hitung}	t_{tabel}	Sig	Kriteria
Eksperimen 1	Eksperimen 2				
23,356	24,405	-0,966	2,101	0,347	Tidak terdapat perbedaan

Hipotesis yang digunakan :

H₀ : Tidak Terdapat perbedaan kecepatan *dribbling* bola antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan tes yang berbeda.

H_a : Terdapat perbedaan kecepatan *dribbling* bola antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan tes yang berbeda.

Kriteria pengambilan keputusan:

Dengan tingkat kepercayaan = 95% atau (α) = 0,05. Banyaknya sampel untuk kelompok eksperimen= 10 dan banyaknya sampel untuk eksperimen 2 = 10 diperoleh t tabel = 2,101

Ho diterima apabila $-t_{tabel} \leq t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau $sig \geq 0,05$

Ho ditolak apabila ($t_{hitung} < -t_{tabel}$ atau $t_{hitung} > t_{tabel}$) atau $sig < 0.05$

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $t_{hitung} = -0,966$ dengan sig 0,347 $\geq 0,05$ jadi Ho diterima, maka dapat disimpulkan Tidak Terdapat perbedaan kemampuan *dribbling* bola antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 setelah diberikan latihan tes yang berbeda pada siswa ekstrakurikuler SMP Bina Warga Palembang.

8. Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Sepak Bola

Analisis peningkatan kecepatan *dribbling* bola dilakukan untuk mengetahui seberapa besar treatment pada kelompok eksperimen 1 maupun pada kelompok eksperimen 2 mampu meningkatkan kecepatan *dribbling* bola. Hasil perhitungan peningkatan kecepatan *dribbling* bola dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 9. Hasil peningkatan kemampuan *dribbling* sepak bola

No	Kelompok	Nilai rata-rata %		Peningkatan	% Peningkatan
		<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	<i>pre test – post test</i>	<i>pre test – post test</i>
1	Eksperimen 1	26.563	23.356	3.207	12.07%
2	Eksperimen 2	26.272	24.405	1.867	7.11%

Dari tabel diatas diperoleh keterangan persentase peningkatan kemampuan *dribbling* bola untuk kelompok eksperimen 1 sebesar 12,07% dan persentase peningkatan kemampuan *dribbling* bola untuk kelompok eksperimen 2 sebesar 7,11%.

Pemberian hasil latihan tes yang diperoleh dari kedua kelompok latihan tes yaitu latihan tes kelincahan dan latihan tes kecepatan kepada siswa ekstrakurikuler SMP Bina Warga Palembang sama-sama memberikan pengaruh terhadap hasil kemampuan *dribbling* sepak bola namun tidak terlalu signifikan. Meski tidak berbeda signifikan, namun pemberian latihan tes kelincahan lebih memberikan pengaruh dibandingkan pemberian latihan tes kecepatan dikarenakan latihan tes

kelincahan mempunyai empat pos rintangan menggiring bola yang disusun secara sistematis dan variatif.

KESIMPULAN

Dari suatu hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan yang telah diterapkan. Maka diperoleh suatu kesimpulan yaitu sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan tes kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler SMP Bina Warga Palembang.
2. Ada pengaruh latihan tes kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler SMP Bina Warga Palembang.
3. Antara latihan tes kelincahan dan latihan tes kecepatan sama baiknya dan tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan suatu kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler SMP Bina Warga Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____ 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor. 2009 *Periodization*. United States: Human Kinetics.
- Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. (2015). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Palembang: Universitas PGRI Palembang.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coahing*. Jakarta: Depdikbud Departemen Pendidikan
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Mulyono, Budhi Setiawan, Soeharto (Ed). Surakarta: *Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS*, UPT Penerbitan dan Percetakan UNS Press.
- Luxbacher A. Joseph. 2012. *Sepak Bola*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Muhajir. 2008. *PENJASORKES*. Bandung: Yudhistira.
- _____2008. *PENJASORKES*. Bandung: Yudhistira.
- Muhdhor, Zidane. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Indonesia:Kata Pena
- Sudjana.2005. *Metoda Statistika*. Bandung: PT Tarsito Bandung.
- Sudrajat. 2001.*Dasar-Dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- _____ 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suparno. 2008. *Penjasorkes*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Tangkudung james. 2012. *Kepelatihan tes olahraga membina prestasi olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Widiastuti. *Tes dan Pengukuran Olahraga* (Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya, 2011).