

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAKBOLA PADA SISWA EKSTRAKULIKULER DI SMPN 2 PURWAKARTA

Bambang Mochamad Faisal¹, Aria Yuda Kusuma Ryanto², Bambang Ismaya³
^{1,2,3} PJKR FKIP Universitas Singaperbangsa Karawang
12010631070057@student.unsika.ac.id, 1aria.kusumayuda@fkip.unsika.ac.id ,
3bambang.ismaya@fkip.unsika.ac.id

ABSTRACT

Many of the extracurricular football members at SMPN 2 Purwakarta are still not good at dribbling. The aim of this research is to find out how much influence agility training methods have on improving soccer dribbling abilities in extracurricular students at SMPN 2 Purwakarta. This research uses a quantitative approach with experimental research methods. This research was carried out at SMPN 2 Purwakarta. The population of this study was 30 football extracurricular members/students, who were taken using total sampling techniques. This research design uses a pre-experiment with a one-group pretest-posttest model. The instrument used for data collection was the dribbling test. The data obtained was analyzed using SPSS 26 for Windows. The research results showed a significant increase in students' sickle kicking skills, with a mean pretest score of 52.07 and a mean posttest score of 79.77. Hypothesis testing using a paired sample T test gave a significance value (2-tailed) of $0.000 < 0.05$, indicating that there was a significant influence between the values before and after treatment. Thus, it can be concluded that agility training has a positive influence on improving the dribbling abilities of extracurricular students at SMPN 2 Purwakarta.

Keywords: Agility Training, Dribbling, Extracurricular Football

ABSTRAK

Anggota ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Purwakarta banyak yang masih kurang baik dalam melakukan *dribbling*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 2 Purwakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan di SMPN 2 Purwakarta. Populasi penelitian ini adalah anggota/peserta didik eskul sepakbola yang berjumlah 30 orang, yang diambil menggunakan teknik total *sampling*. Desain penelitian ini menggunakan *pre-eksperimen* dengan model *one-grup pretest-posttest*. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah tes *dribbling*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan SPSS 26 *for windows*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada keterampilan tendangan sabit siswa, dengan nilai *mean pretest* 52.07 dan nilai *mean posttest* 79,77. Uji hipotesis menggunakan *paired sample T test* memberikan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$, menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara nilai sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan memiliki

pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler di SMPN 2 Purwakarta.

Kata Kunci: Latihan *Kelincahan, Dribbling, Ekstrakurikuler Sepakbola*

A. Pendahuluan

Pendidikan ialah salah satu faktor utama dalam diri manusia yang mampu berjuang untuk kemajuan dan pembangunan bangsa. Bangsa dibentuk dari suatu kualitas sumber daya manusia yang mendapatkan pendidikan yang baik dalam bentuk formal, nonformal, maupun informal. Sebagian besar generasi muda Indonesia adalah pelajar yang sedang menuntut ilmu, mulai dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Lanjutan, sampai Perguruan Tinggi. Sesuai dengan tujuan Pendidikan Nasional sebagaimana yang diamanatkan dalam Undang- Undang RI no. 20 tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional yang berbunyi: Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Pemerintah sudah menyadari

pentingnya pendidikan bangsa ini untuk terus hidup maju dan berubah menjadi kearah yang lebih baik. Peran pendidikan sangatlah penting dalam kehidupan manusia, generasi muda sekarang yang mengemban ilmu pendidikan disiapkan untuk terampil dalam dunia pendidikan dan mampu mengubah perubahan kehidupan yang lebih baik melalui pendidikan. Dalam dunia pendidikan pasti tidak asing dengan sebutan guru yang bertugas sebagai pendidik di sekolah. (Setiaji, 2023)

. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik atau secara keseluruhan dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Pasaribu, 2021). Selain itu, Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) juga sangat penting untuk dipelajari siswa di masa sekarang ini karena dengan pengetahuan mengenai kesehatan dan praktik olahraga, siswa dapat membentengi diri dengan meningkatkan daya tahan tubuh (imunitas). Dengan olahraga teratur,

menjadi salah satu cara untuk menjaga kesehatan. Pendidikan Jasmani merupakan kebutuhan bagi peserta didik. Didalam pembelajaran pendidikan jasmani, peserta didik dapat belajar sambil bergembira melalui penyaluran hasratnya untuk bergerak, apalagi ditunjang dengan penggunaan peralatan. Semakin terpenuhi kebutuhan akan gerak dalam masa pertumbuhannya, makin besar dampaknya bagi kualitas pertumbuhan itu sendiri. Sebagai mana telah disampaikan Rink "Arti pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui fisik (Rohman et al., 2021).

Menurut Pasaribu (2021), pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas fisik untuk menghasilkan perbaikan yang menyeluruh atau keseluruhan pada kualitas individu secara fisik, mental, dan emosional. Selain itu Pendidikan Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan (PJOK) juga sangat penting dipelajari oleh siswa karena dengan pengetahuan tentang kesehatan dan praktik olahraga, siswa dapat membentengi dirinya dengan meningkatkan daya tahan (imunitas) tubuhnya. Satu cara untuk tetap sehat adalah dengan berolahraga secara teratur. Bagi siswa, pendidikan fisik sangat penting. Dengan

memanfaatkan keinginan mereka untuk bergerak, siswa dapat belajar sambil menikmati pembelajaran fisik, terutama dengan bantuan alat. Jika kebutuhan untuk mobilitas terpenuhi selama periode pertumbuhan, dampak pada kualitas pertumbuhan semakin besar.

Olahraga adalah adalah kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Olahraga juga adalah suatu aktivitas yang sering dilakukan oleh masyarakat. Olahraga juga dapat turut menunjang pembangunan mental dan karakter yang kuat, seperti kedisiplinan, semangat pantang menyerah, bangkit dari kekalahan, kerjasama, kompetisi sportif, dan memahami aturan aturan yang berlaku. Pembinaan-pembinaan olahraga prestasi terus dilakukan pada jenjang pendidikan formal maupun non-formal. Dalam hal ini, Pemerintah memasukkan bahasan tentang pembinaan olahraga prestasi kedalam undang-undang keolahragaan. Menurut Pasal 1 Ayat 13 Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, "Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan

secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.” Berdasarkan undang-undang diatas, bahwa untuk meningkatkan prestasi olahraga dapat dilakukan disetiap jenjang pendidikan formal maupun informal. Sehingga prestasi yang diinginkan dapat dicapai dengan mengikuti kompetisi-kompetisi olahraga yang diselenggarakan (Tarmizi, 2022). Salah satunya olahraga sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh setiap kalangan di dunia termasuk di Indonesia (Akmal, & Lesmana, 2019). Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim (Syukur, & Soniawan, 2015).

Tak heran jika sepak bola menjadi olahraga terpopuler di seluruh dunia, khususnya di Indonesia. Sepakbola adalah permainan yang menghibur dan memiliki aturan yang tidak memerlukan banyak uang karena dapat dimainkan dimana saja, tanpa

banyak kesulitan. Menurut definisi dasarnya, sepak bola adalah olahraga tim yang pemainnya menggunakan kaki untuk mengontrol bola. Sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh sebelas pemain dengan tujuan untuk mencetak gol sebanyak - banyaknya. Sepakbola juga sudah sangat populer, sebagaimana anak – anak hingga dewasa yang menyukai olahraga ini. (Prayoga et al., 2022)..

Menurut (Fendyka Novan Ulfiansyah, 2018) Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah tubuh atau bagian tubuh dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang dipengaruhi oleh kecepatan, kekuatan, dan kelenturan. Kelincahan penting untuk olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi terhadap perubahan situasi dalam permainan.

Kelincahan ini sangat penting dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, karena merupakan suatu bentuk latihan untuk bisa meningkatkan kreatifitas pemain khususnya pada teknik dasar menggiring bola. Selain itu juga, latihan kelincahan dapat membiasakan pemain menghadapi

situasi dan kondisi saat bertanding, yang dimana harus dapat melewati lawan pada saat menggiring bola. Oleh karena itu, untuk pelatih harus menerapkan suatu metode latihan kelincahan terhadap dribbling sepakbola, yang terencana dan terprogram agar bisa meningkatkan kemampuan menggiring bola lebih efektif.

Dalam permainan Sepak bola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu passing (mengumpan), dribbling (menggiring bola), shooting (menendang), dan controlling (menahan bola). Semua teknik dasar ini harus bisa dikuasai oleh pemain, karena merupakan modal penting dalam memainkan olahraga ini supaya dapat memenangkan sebuah pertandingan dengan kerjasama tim dalam meraih prestasi.

Teknik yang akan dibahas pada penelitian kali ini adalah *Dribbling*, yaitu menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, bagian luar, dan punggung kaki. Teknik ini digunakan untuk bisa melewati dan menghindari dari penjagaan lawan. *Dribbling* atau gerakan menggiring bola adalah salah satu bagian penting dari teknik dasar sepakbola. Yaitu dengan cara

mendorong bola dengan secara terputus-putus ke segala arah. Gerakan ini berfungsi untuk bisa membawa bola ke permukaan lawan, mengatur ritme dan melewati lawan dengan mengubah arah secara cepat.

Maka dari itu untuk bisa menguasai teknik dengan baik, pemain harus memiliki fisik yang baik pula. Salah satu unsur fisik yaitu kelincahan, karena sangat berpengaruh untuk olahraga sepakbola, khususnya *dribbling*. Kelincahan adalah gerakan mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Jadi, dikatakan memiliki kelincahan jika bisa mengubah arah dengan cepat tanpa ada gangguan keseimbangan.

Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Purwakarta, yang berlokasi di Kec. Purwakarta, Kab. Purwakarta, Prov. Jawa Barat Sekolah ini memiliki prestasi yang sangat luar biasa pada 5 tahun terakhir, menjuarai event-event turnamen antar SMP Se-Kabupaten Purwakarta. Akan tetapi pada 2-3 tahun terakhir bahkan sampai saat ini prestasi ekstrakurikuler sepakbola sangat menurun drastis.ada beberapa faktor yang menyebabkan eskul sepakbola ini menurun karena tidak ada nya

sosok seorang pelatih. adapun pelatih yang sekarang guru pjok yang merangkap sebagai pelatih, . maka dari itu, kemungkinan metode latihan yang diberikan sangatlah monoton, salah satunya ketika latihan dribbling tidak bervariasi. Berdasarkan pengamatan yang sudah dilakukan oleh peneliti, di sekolah tersebut khususnya pada bidang ekstrakurikuler sepakbola, pada saat berlatih masih banyaknya pemain yang masih memiliki kemampuan menggiring bola yang buruk. Ini terlihat ketika pemain menggiring bola. Beberapa pemain juga agak kaku saat menggiring bola, membuat sulit untuk melewati lawan. Selain itu, kecepatan pemain yang menggiring bola belum maksimal sehingga bola yang digiring mudah direbut lawan. Karena perkenaan bola pada kaki kurang tepat sehingga bola sering terlepas dari control kaki, sewaktu pemain melakukan dribbling, bola mudah direbut lawan, karena Gerakan masih lambat ketika menghindari atau melewati lawan. Pemain kurang melakukan latihan fisik khusus untuk meningkatkan fisik mereka, seperti halnya latihan kelincahan sangat penting saat menggiring bola.

Maka dari itu, peneliti ingin menggunakan Teknik latihan kelincahan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Metode latihan kelincahan bertujuan untuk mengajarkan pemain bagaimana mengubah arah gerak mereka dengan cepat dan lincah saat menggiring bola. Salah satu keuntungan dari metode ini adalah pemain tidak akan bosan dengan latihannya, karena akan diberikan berbagai jenis latihan dengan tujuan yang sama : Meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Dengan hal tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ **Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 2 Purwakarta** ”

Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi berbagai masalah yang akan timbul diantaranya adalah

1. Belum diketahui bagaimana hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 2 Purwakarta

2. Belum diketahui apa saja faktor yang mempengaruhi bentuk latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa di SMPN 2 Purwakarta.

3. Belum diketahui apa penyebab masih banyaknya siswa yang masih kurang maksimal ketika melakukan *dribbling*.

Pembatasan Dan Rumusan

Masalah

Agar masalah tidak terlalu meluas serta menyimpang dari sasaran yang sebenarnya karena keterbatasan waktu, dana, serta tenaga, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini hanya difokuskan pada "Pengaruh Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 2 Purwakarta". Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disebutkan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan yaitu :

1. Apakah hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribbling*?
2. Apakah terdapat pengaruh bentuk latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola?

3. Apakah yang menyebabkan siswa masih kurang maksimal ketika melakukan *dribbling*?

Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang telah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola ekstrakurikuler di SMPN 2 PURWAKARTA

Kegunaan Penelitian

Penelitian ini disusun dengan harapan memberikan kegunaan baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat Secara Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan juga bermanfaat untuk dijadikan sebagai sumber informasi dalam menjawab permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam mengetahui pengaruh Latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola. Peneliti juga berharap rancangan dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam

meningkatkan kualitas pembelajaran.

2. Manfaat Secara Praktis

- a. Bagi Pelatih, agar dapat meningkatkan keterampilan pelatih dalam menentukan metode latihan dengan lebih bervariasi dengan menggunakan metode taktis.
- b. Bagi Penulis, dapat menerapkan metode atau ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan melatih untuk mengalisa permasalahan yang ada serta mencari solusi yang paling tepat untuk digunakan sebagai penyelesaian.
- c. Bagi Siswa Sebagai bahan acuan dan motivasi dalam melakukan latihan bagi para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 PURWAKARTA
- d. Bagi Sekolah Sebagai bahan untuk menambah hasil karya tulis yang terdapat

disekolah, dapat menjadi masukan agar lebih memperhatikan kemampuan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 2 PURWAKARTA dalam bermain sepak bola agar dapat mencapai prestasi dan bisa membawa nama baik sekolah.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dasar penggunaan metode ini adalah kegiatan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu bentuk tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang telah diberikan. Menurut (Sugiyono, 2019) Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang dilakukan melalui percobaan, digunakan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independen terhadap variabel dependen dalam kondisi yang terkendalikan. Oleh karena itu, penulis berasumsi bahwa metode eksperimen adalah metode yang paling cocok untuk mencari pengaruh latihan kelincahan

terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di penelitian ini.

Dalam penelitian ini jenis penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Gani and Purbangkara 2023).

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada tujuan utama yaitu untuk mengetahui apakah metode latihan kelincahan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 Purwakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 Purwakarta yang berjumlah 30 orang.

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu

pretest (tes awal) dan *posttest* (tes akhir) menggunakan *Tes Kemampuan Dribbling*.

Adapun prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

Tes Kemampuan Dribbling

- a. Tujuan : untuk mengukur kemampuan *dribbling* bola disertai perubahan arah.
- b. Alat dan bahan :
 - Lapangan sepakbola.
 - Coones bulat atau cones corong
 - Stopwatch.
 - Bola.
 - Meteran panjang.
 - Peluit
 - Lembar Penilaian dan Alat tulis
- c. Pelaksanaan :
 - Berdiri dibelakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
 - Pada hitungan 12, mulai menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki ke arah kiri dan kanan secara bergantian melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang

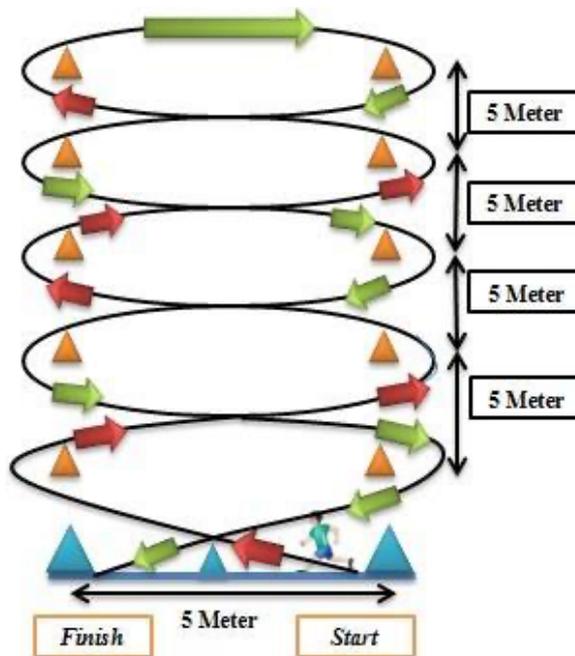
telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.

- Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

d. Cara menilai :

Melihat dari Gerakan Teknik dasar menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, luar dan punggung kaki.

Gambar 1 Tes Kemampuan Dribbling



Tabel 1 Penilaian Tes Dribbling
pretest

dribbling bagian dalam				dribbling bagian luar				dribbling punggung kaki				S k o r
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
8					1				1			4
	1				6				8			2
	6				1			9				4
	1				6				1			1
	6				1				8			5
	1					2			1			5
	6								8			8
		2				2			1			6
		4				4			8			6
8					1			9				3
	1				6							3
	6				1				1			5
	1				6				8			0
8					1				1			4
					6				8			2
		2			1					2		6
		4			6				7			7
		2										4
		4			8			9				1
			3			2				2		8
			2			4				7		3
	1								1			4
	6				8				8			2
8					1			9				3
					6							3
		2			1				1			5
		4			6				8			8
		2										4
		4			8			9				1
			3		1				1			6
			2		6				8			6
		2								1		5
		4			8				8			0
	1							9				3
	6				8							3
												3
		2										4
		4			8			9				1
		2			1					2		6
		4			6					7		7
8									1			3
					8				8			4
	1											4
	6				1			9				1
					6							

pada tanggal 20 Juni 2024, *treatment* dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan. Hasil *pretest* dan *posttest* tes kemampuan *dribbling* menggunakan instrument dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 Purwakarta, sebagai berikut:

1. Analisis Statistik Deskriptif

Deskripsi data merupakan suatu gambaran data yang digunakan dalam sebuah penelitian. Pada saat pengujian deskripsi atau kondisi responden yang menjadi sampel penelitian. Dari hasil skor nilai responden pada tes yang telah dibuat oleh peneliti *pretest* dan *posttest* dengan responden 30 siswa maka selanjutnya dilakukan analisis untuk mengetahui seberapa pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan peningkatan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 Purwakarta.

a. Deskriptif Statistik

Pretest yaitu tes *dribbling* yang dilakukan untuk mengukur kemampuan awal siswa sebelum diberikan *treatment*. Tujuan dari *pretest* ini untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam melakukan *dribbling*. Dengan

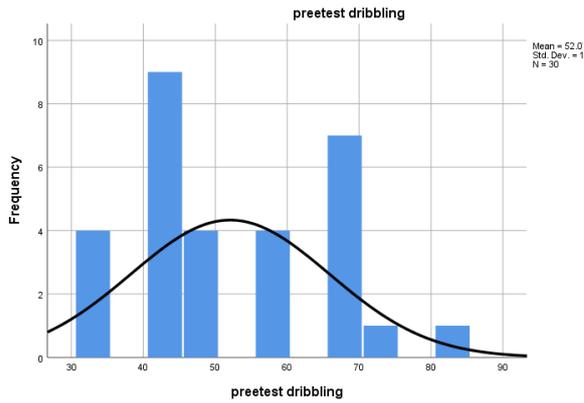
mengetahui kemampuan awal tersebut, maka akan lebih mudah untuk menentukan variasi yang akan diterapkan dalam *treatment*. Data yang telah diolah ditunjukkan oleh tabel 4.2. Data ini diolah menggunakan SPSS 26 for windows.

Tabel pretest Deskriptif Statistik

Statistics		
PRETEST		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		52.07
Median		50.00
Mode		41.00
Std. Deviation		13.814
Variance		190.823
Minimum		33.00
Maximum		83.00

Berdasarkan tabel di atas pada hasil deskriptif statistik *pretest* ket kemampuan tes *dribbling* memiliki hasil *mean pretest* 52,07, *median* 50,00, *mode* 41,00, *Standar Deviation pretest* 13,814, *variance* 190,823, skor *minimum* 33, skor *maximum* 83.

Histogram pretest Deskriptif Statistik



Hasil *pretest* pada ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 Purwokarta dapat dikategorikan rendah, berdasarkan hasil histogram yang menunjukkan bahwa nilai 30 diperoleh oleh 4 orang dan nilai hampir 80 diperoleh oleh 1 orang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan awal siswa dalam melakukan *dribbling* masih kurang.

b. Posttest Deskriptif Statistik

Posttest merupakan evaluasi atau tes akhir yang dilakukan setelah *treatmen*. Tujuannya adalah untuk memperoleh kompetensi akhir, seberapa banyak siswa menguasai hasil *treatmen* yang sudah diberikan. *Posttest* menjadi rangkaian akhir dari kegiatan. Maka dari itu peneliti dapat mengetahui keberhasilan dari sebuah materi yang dilakukan dari hasil *posttest* ini. Peserta didik dianggap

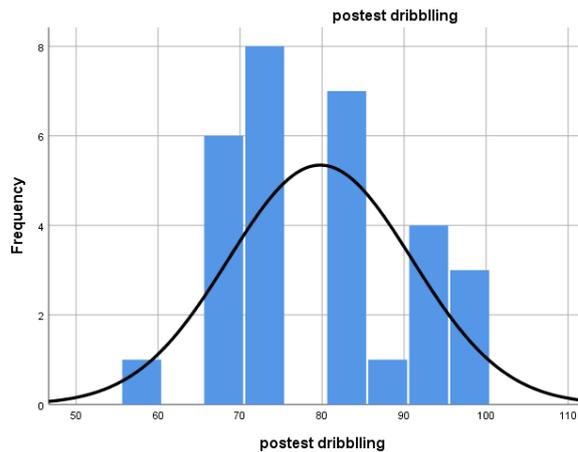
berhasil apabila nilai *posttest* meningkat.

Tabel *posttest* Deskriptif Statistik

Statistics		
POSTTEST		
N	Valid	30
	Missing	0
Mean		79.77
Median		78.50
Mode		75.00
Std. Deviation		11.193
Variance		125.289
Minimum		58.00
Maximum		100.00

Berdasarkan tabel diatas pada hasil deskriptif statistik *posttest* kemampuan tes *dribbling* memiliki hasil *mean posttest* 79,77, *median* 78,50, *mode* 75,00, *Standar Deviation pretest* 11,193, *variance* 125,289, skor *minimum* 58, skor *maximum* 100.

Histogram *posttest* Deskriptif Statistik



Berdasarkan hasil *posstest* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMPN 2 Purwokarta, dapat disimpulkan bahwa hasilnya cukup baik. Hal ini terlihat dari histogram yang menunjukkan bahwa hanya satu orang yang memperoleh nilai 60. Meskipun ada beberapa siswa yang masih harus lebih meningkatkan kemampuan *dribbling* melalui metode latihan kelincahan, secara keseluruhan hasilnya menunjukkan kinerja yang cukup memuaskan dari pada hasil *pretest*.

a. Uji Normalitas

Setelah diketahui hasil perhitungan statistik deskriptif, maka langkah berikutnya yaitu uji normalitas sebagai prasyarat analisis data sebelum menghitung uji t. Penulis menggunakan uji kenormalan data *shaphiro-wilk*, dengan menarik kesimpulan jika nilai signifikansi lebih

besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal. Untuk lebih lengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel Uji Normalitas

Tests of Normality							
	Ke las	Kolmogorov -Smirnov ^a			Shapiro- Wilk		
		St ati c	Df	Sig .	St ati c	df	Sig .
Hasil dribb ling	Pr et est	.20 0	30	.00 3	.92 3	30	.03 2
	Po stt est	.16 5	30	.03 7	.95 2	30	.19 0
a. Lilliefors Significance Correction							

Berdasarkan pada tabel diatas dapat diketahui bahwa hasil pengujian normalitas *Shapiro-wilk* dengan menggunakan SPSS versi 26 sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*). Nilai signifikansi *pretest* memperoleh 0,32 dengan nilai n = 30. Dan nilai signifikansi *posttest* mendapatkan hasil 0,190 dengan nilai n = 30. Hasil

ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data sampel *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Berdasarkan uji normalitas distribusi data *pretest* dan *posttest* kedua data berdistribusi normal sehingga analisis dilanjutkan dengan menguji homogenitas. Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui data yang dilakukan dalam penelitian *pretest* dan *posttest* keterampilan tendangan sabit siswa dengan menggunakan *Software IBM SPSS Statistics Versi 26 for Windows* dengan dasar pengambilan keputusan adalah jika nilai signifikansi atau sig. < 0,05 maka distribusi data tidak homogen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi atau sig. > 0,05 maka distribusi data homogen. Setelah dilakukan pengolahan data, tampilan *output* dari analisis uji homogen dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

		Test of Homogeneity of Variances			
		Leve ne Stati stic	df1	df2	Sig .
Hasil dribb ling	Based on Mean	2.64 8	1	58	.10 9
	Based on Median	1.82 8	1	58	.18 2
	Based on Median and with adjusted df	1.82 8	1	56. 09 0	.18 2
	Based on trimmed mean	2.45 2	1	58	.12 3

Berdasarkan uji homogenitas yang tersaji pada tabel diatas, diperoleh nilai signifikansi *based on mean* sebesar 0,109. Karena nilai signifikansi *based on mean* 0,109 artinya nilai signifikansi > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data *pretest dan posttest* tersebut homogen.

c. Uji Sample Paired T-Test

Setelah melakukan uji prasyarat analisis, langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian menggunakan Uji *Paired Samples T Test*. Pengujian

Tabel Uji Homogenitas

tersebut digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari *latihan kelincahan* terhadap peningkatan kemampuan peningkatan *dribbling* sepakbola. Adapun hasil perhitungan, penulis menggunakan program *software IBM SPSS Statistics Versi 26 for Windows*.

Kriteria pengambilan keputusannya adalah jika nilai sig. (2-tailed) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kemampuan peningkatan *dribbling*. Jika nilai sig. (2-tailed) > 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling*. Setelah dilakukan pengolahan data, tampilan *output* dari analisis uji hipotesis dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel Uji T

Paired Samples Test				
	Paired Differences	t	df	Sig.

		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		Lower	Upper	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Paired Samples 1	Hasi dribling - Kelas	64.47	18.369	2.596	59.61	69.31	2.17	5.96	.000

Berdasarkan tabel diatas dapat diperoleh hasil Sig.(2-tailed) sebesar 0,000 <0,05. Maka H0 ditolak dan H1 diterima yang menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara data *pretest* dan *posttest*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan sesudah diberi perlakuan dengan menggunakan variasi latihan kelincahan terhadap kemampuan peningkatan *dribbling* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Purwakarta.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tes kemampuan dribbling sepakbola pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Purwakarta, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan setelah perlakuan. Data deskriptif statistik menunjukkan perbedaan yang jelas antara pretest dan posttest, dengan nilai mean pretest sebesar 52,07 dan posttest sebesar 79,77. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi masing-masing 0,032 untuk pretest dan 0,190 untuk posttest, yang berarti kedua data berdistribusi normal. Selain itu, uji homogenitas menghasilkan nilai signifikansi 0,109, menandakan bahwa data pretest dan posttest homogen. Hasil uji signifikan menunjukkan Sig. (2-tailed) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini mengindikasikan bahwa perlakuan berupa metode latihan kelincahan memberikan pengaruh signifikan terhadap meningkatkan kemampuan *dribbling* sepakbola siswa. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa metode latihan kelincahan sangat berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*

pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMPN 2 Purwakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Jurnal** : Akbar, R., & Hermanzoni. (2020). Pengaruh Metode Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan Passing Atas. 20, 532–543.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Arisman, A. (2019). Pengaruh Latihan Square terhadap Daya Tahan Aerobic Atlet Sriwijaya Archery Club. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 2(2), 45–53. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i2.720>
- Arman Yulin Hanispi, Herman Syah, N. A. (2019). Pengaruh Variasi Latihan Dribbling With Zig Zag Trajectory Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Sepak Bola.
- Arwandi, J., Irawan, R., Yudi, A. A., Soniawan, V., & Chan, A. A. S. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain

- Sepakbola SSB Gelora Buana Kab . Kerinci. 6–15.
<https://doi.org/10.56773/athena.v1i1.1>
- Hasanuddin, M. . I. (2018). *Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa MTS negeri 1 Pekanbaru. Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 6(1), 96–119.
- Ibnu Zaki Darma, R. F. (2023). *Kontribusi kelincahan dan kecepatan terhadap kemampuan dribbling sepakbola: Studi korelasi pada siswa ekstrakurikuler.*
- Iskandar Harris. (2017). *Tim Kesebelasan Sepakbola OLAHRAGA DAN REKREASI PAKET B SETARA SMP/MTS.*
- Mubarok zakky mochamad. (2021). *VALIDITAS DAN RELIABILITAS TES KETERAMPILAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA.*
- Muhammad Fajar Ramadhan, Sulaiman, I., & Apriyanto, T. (2019). *Upaya Meningkatkan Akurasi Shooting 3Point Dengan Menggunakan Media J-Glove Pada Tim Putra Bola Basket Universitas Negeri Jakarta. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 148–153.
<https://doi.org/10.21009/jsce.03216>
- Gani, Ruslan Abdul, and Tedi Purbangkara. 2023. *Metodologi Penelitian Pendidikan Jasmani.*
- Neizar, I. G. (2016). *KETERAMPILAN DRIBBLING SEPAKBOLA TAMBAKROMO PATI TAHUN 2015 SKRIPSI.*
- NOVAN, F. R. (2023). *Kontribusi indeks massa tubuh (IMT) dan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal. Studi Deskriptif pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal Putra MA Persis 76 Tarogong Garut Tahun Ajaran 2022/2023.*
- Nurrahmah, A., & Rismaningsih, F. (2021). *Pengantar Statiska I. CV. Media Sains Indonesia.*
- Pasaribu, A. (2021). *Diklat Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. Nuevos Sistemas de Comunicación e Información, 2013–2015.*
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). *Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. Indonesian Journal of Sport Science and Coaching,*

- 4(2), 119–132.
<https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Rahmawan, Y. A. (2023). *PROFIL KONDISI FISIK PEMAIN PSS DEVELOPMENT CENTER U-18 TAHUN 2023.*
- Ridho, B. (2022). *BUKU AJAR PERMAINAN SEPAKBOLA.*
- Rohman, A., Ismayana, B., & Fachruddin, F. (2021). *Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 1 Tegalwaru. Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga, 4(2), 71.*
<https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5267>
- Setiaji, B. N. (2023). *PENGARUH LATIHAN AKTIVITAS PENGEMBANGAN DALAM KEGIATAN EKSTRAKULIKULER FUTSAL TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SIWA MENENGAH ATAS*
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D.* 444.
- Sutisna, O. (2019). *Landasan Teori Kegiatan Ekstrakurikuler. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.*
- Tarmizi. (2022). *PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA KAKI PADA PEMAIN PSM FC PUJUD KABUPATEN ROKAN HILIR.*
- Utomo Sri, S. P. (2022). *AKSI 3 AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI (KECEPATAN, DAN KELINCAHAN) KELAS 8.*
- Windarto Mochamad. (2020). *MODUL AKTIVITAS KEBUGARAN JASMANI Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan.*
-