

PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL*, METODE LATIHAN *SMALL GAME* DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA SSB PSB JUNIOR KECAMATAN XIII KOTO KAMPAR

(Studi *Eksperimen* Pada Siswa SSB (Sekolah Sepakbola) PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar)

TESIS



OLEH

**FAJRI KAMAL
NIM. 17199024**

***Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Mendapatkam Gelar
Magister Pendidikan***

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

ABSTRACT

Fajri Kamal (2019):**The Effect of *Drill* Training Methods, *Small Game* Thaining Methods And Agility On The Soccer Schools In Junior PSB XIII Kampar.**

Based on the observations of researchers on the ground. Problems that arise, players are inconsistent in doing dribbling quickly and agile in passing opponents so that counterattacks often fail, players also easily lose the ball. To increase dribbling ability, *drill* and *small game* training methods are given in conducting the exercise, the purpose of this study is to determine the effect of *drill* training methods, *small game* and agility on soccer skills.

The type of research used is a quasi-experiment. The study population was students aged 12 at the junior high school level of the PSB Kecamatan XIII Kampar which numbered 24 people. The sample group was taken total sampling. The treatment sample in this study was 24 org players , Angility instruments are measured using the T test and football dribbling skills using the dribbling Test. The data obtained were then analyzed of variance (ANAVA) and followed by the tukey test.

Based on the research findings, it can be concluded that : 1) *Drill* training method influence than the *small game* training method in in improving *dribbling* skills . 2) There is an interaction between training methods with agility towards increasing *dribbling* abilities . 3) in high agility, the *small game* training method has less effect than the *drill* training method to increasing *dribbling* skills. 4) in low agility, the *small game* training method has big effect than the *drill* training method to increasing *dribbling* skills.

Keywords: *Drill* Exercise Methods, *Small Game* Exercise Methods, Agility and *Dribbling* Ability .

ABSTRAK

Fajri Kamal (2019) : **Pengaruh Metode Latihan *Drill*, Metode Latihan *Small Game* dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar.**

Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, terlihat pemain tidak konsisten dalam melakukan *dribbling* dengan cepat dan lincah dalam melewati lawan sehingga dalam melakukan *counter attack* sering gagal, pemain juga dengan mudah kehilangan penguasaan bola saat *dribbling*. Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* maka diberikan metode latihan *drill* dan *small game* dalam melakukan latihan, tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill*, *small game* dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *eksperimen* semu. Populasi penelitian ini adalah siswa U12 SSB PSB junior Kecamatan XIII Koto Kampar yang berjumlah 24 orang. Kelompok sampel diambil total sampling. Sampel perlakuan dalam penelitian ini adalah 24 orang pemain. Instrumen kelincahan diukur dengan menggunakan T test dan kemampuan *dribbling* sepakbola menggunakan tes *dribbling*. Data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan analisis varians (ANAVA) dua jalur dan dilanjutkan dengan uji *Tukey*.

Berdasarkan temuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa: 1) Metode latihan *drill* lebih besar pengaruhnya daripada metode latihan *small game* dalam peningkatan kemampuan *dribbling*. 2) Terdapat interaksi antara metode latihan dengan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. 3) pada kelincahan tinggi, metode latihan *small game* lebih kecil pengaruhnya daripada metode latihan *drill* untuk peningkatan kemampuan *dribbling*. 4) Pada kelincahan rendah, metode latihan *small game* lebih besar pengaruhnya daripada metode *drill* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Kata Kunci : Metode Latihan *Drill*, Metode Latihan *Small Game*, Kelincahan dan Kemampuan *Dribbling*.

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Mahasiswa : Fajri Kamal
Nim : 17199024

Nama

Tanda Tangan

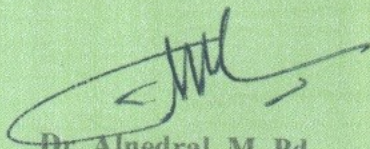
Tanggal

Dr. Syahrastani M.Kes, AIFO
NIP. 19591202 198703 1 001
Pembimbing

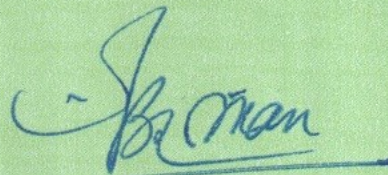


Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,

Program Studi Pendidikan Olahraga S2
Kordinator,



Dr. Alnedral, M. Pd
NIP : 19600430 198602 1 001



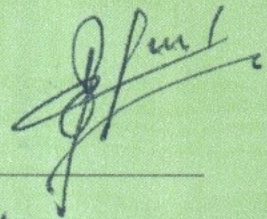
Dr. Bafirman, HB, M. Kes, AIFO
NIP : 19591104 198510 1 001

PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAH RAGA S2

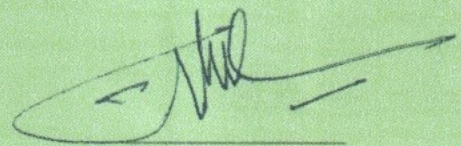
No. Nama

Tanda Tangan

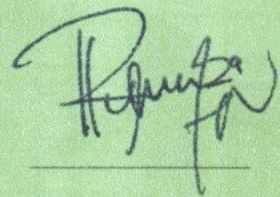
1. Dr. Syahrastani M.Kes. AIFO
NIP. 19591202 198703 1 001
(Pembimbing)



2. Dr. Alnedral, M.Pd
NIP. 19600430 198602 1 001
(Anggota)



3. Dr. Roma Irawan, M.Pd
NIP. 19810726 200604 1 002
(Anggota)



Mahasiswa

Mahasiswa : Fajri Kamal

NIM : 17199024

Tanggal Ujian : 25 Juli 2019

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

Karya tulis saya, tesis dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Drill*, Metode Latihan *Small Game* dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.

1. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
2. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
3. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 25 juli 2019

Saya yang menyatakan

FAJRI KAMAL

NIM: 17199024

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil"*alamin*, segala puji dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, shalawat beserta salam semoga selalu senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Seminar hasil yang berjudul " Pengaruh Latihan Metode *Drill*, Metode Latihan *Small Game* Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar" akhirnya dapat terselesaikan. Penulisan tesis ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu, sebagai ungkapan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada.

1. Prof. Drs. Genefri, M.Pd., Ph.D. Rektor Universitas Negeri Padang Yang Telah Memberikan Kemudahan Dan Kesempatan Sehingga Peneliti Dapat Mengikuti Perkuliahan Di Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Alnedral, M. Pd sebagai dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Dr. Bafirman HB., M. Kes., AIFO sebagai koordinator Program Study Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang
4. Dr. Syahrastani, M.Kes., AIFO sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam menyelesaikan tesis.
5. Dr. Alnedral, M. Pd sebagai kontributor pertama, dan Bapak Dr. Roma Irawan, M.Pd. kontributor kedua yang telah memberikan masukan, saran, motivasi,

sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji tesis ini.

6. Pimpinan dan seluruh staf pengajar Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya mahasiswa angkatan 2017
8. Kepada kedua orang tuaku Syukri M (ayah), Nurhabiba (Ibu), Sukma Alia (Adek), Ridho Maulana (adek) yang telah memberikan semangat juang dan tak hentinya untuk memberikan motivasi, dukungan maupun nasehat kepada penulis dalam menyelesaikan seminar hasil ini.
9. Kepada calon Istriku (Etimarlina. S,Keb) , yang telah memberikan semangat juang yang tak hentinya untuk memberikan motivasi, dukungan maupun nasehat kepada penulis dalam menyelesaikan tesis ini.
10. Buat rekan-rekan seperjuangan yakni Amrizal, M.Pd, Tofikin, M.Pd, Khairul Umam, S.Pd, seluruh teman-teman kelas A, Adik-adik IPMK-SB Kampar.

Demikianlah ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Amin.

Padang, Januari 2019

Fajri Kamal

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
ABSTRACT	ii
ABSTRAK	iii
PERSETUJUAN TESIS	iv
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS.....	v
SURAT PERNYATAAN	vi
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	ix

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	10
F. Kegunaan Hasil Penelitian	10

BAB II. TINJAUAN KEPUSTAKAAN

A. Hakekat Teoritik	12
B. Penelitian Yang Relevan.....	54
C. Kerangka Konseptual.....	56
D. Hipotesis Penelitian	63

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode dan Disain Penelitian	64
B. Tempat dan Waktu Penelitian	65
C. Populasi dan Sampel	66
D. Desain Operasional.....	67
E. Rancangan Perlakuan	69
F. Kontrol Validitas Internal Dan Eksternal	70
G. Teknik Pengumpulan Data	72
H. Teknik Analisis Data	76

I. Hipotesis Statistika	76
-------------------------------	----

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	78
B. Pengujian Persyaratan Analisis Varian	91
C. Pengujian Hipotesis.....	96
D. Pembahasan.....	10
E. Keterbatasan Penelitian	110

BAB V. KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan	112
B. Implikasi	112
C. Saran	114

DAFTAR PUSTAKA	115
-----------------------------	-----

Program Latihan	119
------------------------------	-----

Lampiran	129
-----------------------	-----

DAFTAR TABEL

Tabel	
Halaman	
1. Kerangka Pemikiran	59
2. Rancangan Faktorial 2 X 2	62
3. Sampel Penelitian	64
4. Kisi-Kisi Instrumen Tes <i>Dribbling</i>	71
5. Distribusi Pekuensi Data Kelincahan	75
6. Distribusi Pekuensi Data Kelincahan Kelompok <i>Drill</i>	76
7. Distribusi Pekuensi Data Kelincahan Kelompok <i>Small Game</i>	77
8. Distribusi Prekuensi <i>Dribbling</i> Kelincahan Tinggi	79
9. Distribusi Prekuensi <i>Dribbling</i> Kelincahan Renda.....	81
10. Distribusi Prekuensi Metode <i>Drill</i> Kelincahan Tinggi.....	81
11. Distribusi Prekuensi Metode <i>Drill</i> Kelincahan Renda	83
12. Distribusi Prekuensi Metode <i>Small Game</i> Kelincahan Tinggi.....	84
13. Distribusi Prekuensi Metode <i>Small Game</i> Kelincahan Renda	86
14. Hasil Uji Normalitas	87
15. Hasil Uji Homogenitas A ₁ Dan A ₂	90
16. Hasil Uji Homogenitas B ₁ Dan B ₂	91
17. Hasil Uji Homogenitas Empat Kelompok	91
18. ANAVA Dua Jalur	93
19. ANAVA Tahap Lanjut	94

DAFTAR GAMBAR

Gambar	
Halaman	
1. Menggiring Bola	26
2. Menggiring Bola Kaki Bagian Dalam	27
3. Menggiring Bola Punggung Kaki	28
4. Menggiring Bola Kaki Bagian Luar	29
5. <i>Drill</i> 11	37
6. <i>Drill</i> 12	38
7. <i>Drill</i> 13	40
8. <i>Dribbling</i>	71
9. T Test.....	72
10. Grafik Histogram Kelincahan	75
11. Grafik Histogram Peningkatan <i>Dribbling</i> Kelompok <i>Drill</i>	77
12. Grafik Histogram Peningkatan <i>Dribbling</i> Kelompok <i>Small Game</i>	78
13. Grafik Histogram <i>Dribbling</i> Kelincahan Tinggi	79
14. Grafik Histogram <i>Dribbling</i> Kelincahan Renda	81
15. Grafik Histogram Metode <i>Drill</i> Kelincahan Tinggi.....	82
16. Grafik Histogram Metode <i>Drill</i> Kelincahan Renda	84
17. Grafik Histogram Metode <i>Small Game</i> Kelincahan Tinggi	85
18. Grafik Histogram Metode <i>Small Game</i> Kelincahan Renda	87
19. Grafik Interaksi Metode Latihan Dengan Kelincahan	101

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	113
2. Lampiran 1 Nama Sampel.....	123
3. Lampiran 2 Data Test <i>Dribbling</i> dan Kelincahan	124
4. Lampiran 3 Uji Persyaratan Anava	126
5. Lampiran 4 Homogenitas Varien	
6. Lampiran 5 Pengujian Hipotesis	
7. Lampiran 6 Perhitungan Uji Lanjut Anava.....	
5. Lampiran 4 Gambar	144

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang memiliki dimensi kompleks, adapun bentuknya berkaitan erat dengan perilaku manusia serta tinjauanpun akan menjadi luas dalam mengkaji ilmu di bidang olahraga. Terlepas dari pandangan tersebut, hal terpenting adalah kegiatan olahraga yang telah memasuki seluruh lapisan masyarakat, oleh karena itu selain pembinaan di lingkungan masyarakat, klub, dan organisasi keolahragaan, di sekolah juga melakukan pembinaan terhadap para peserta didik dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler, dan ada juga sekolah sepakbola (SSB) yang banyak terdapat dan tersebar di tanah air saat ini, dalam mengembangkan minat dan bakat yang dimiliki para anak-anak. Hal ini bertujuan untuk mencari bibit-bibit atlet untuk disalurkan ke jenjang yang lebih tinggi levelnya.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 20 ayat 3 yang berbunyi sebagai berikut."Bahwa olahraga pendidikan pada jalur pendidikan formal dilaksanakan pada setiap jenjang pendidikan, olahraga pendidikan pada jalur pendidikan non formal dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang, olahraga pendidikan dibimbing oleh guru atau dosen olahraga

serta dapat dibantu oleh tenaga keolahragaan yang dipersiapkan oleh setiap satuan pendidikan”.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa olahraga pendidikan yang secara formal dapat dilaksanakan di dalam jam-jam pembelajaran normal, sedangkan untuk peningkatan minat dan bakat siswa dapat dilakukan melalui jalur non formal atau yang lebih dikenal dengan kegiatan pemusatan latihan pada klub-klub sekolah sepakbola (SSB).

Cabang olahraga sepakbola sangat populer dikalangan masyarakat pada umumnya tidak terkecuali di Indonesia. Hal ini dapat dilihat dengan banyaknya antusias masyarakat baik pria maupun wanita yang mendukung pertandingan sepakbola baik di tingkat desa, kecamatan, kabupaten, provinsi maupun tingkat nasional. Kehadiran masyarakat tersebut menggambarkan betapa besarnya animo masyarakat terhadap cabang olahraga sepakbola, walaupun masing-masing memiliki alasan yang berbeda. Ada yang datang untuk bermain sepakbola sekedar mengisi waktu luang, hanya menonton permainan saja, ada yang berlatih untuk menjadi pemain sepakbola yang profesional. Ini semua tentu melalui proses pembinaan dan pelatihan yang baik oleh seorang pelatih/pembina, kalau kita ingin menjadi pemain sepakbola yang profesional serta memiliki kemampuan bermain sepakbola yang di atas rata-rata.

Permainan sepakbola akan ditentukan oleh suatu hasil akhir skor. Untuk mencapai hasil akhir skor yang baik, tentu dengan menunjukkan penampilan yang maksimal. Sasaran dan prinsip empat situasi penting dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai dan dipahami ialah saat menguasai bola, saat lawan menguasai bola, pergantian transisi dari menyerang ke bertahan, dan pergantian transisi dari bertahan ke menyerang.

Di dalam olahraga sepakbola, selain aspek keterampilan bermain yang baik juga dibutuhkan adalah aspek teknik. Teknik merupakan salah satu komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga, dan oleh sebab itu, harus dipersiapkan sebaik mungkin. Penguasaan teknik yang baik akan dapat menghemat dan mengoptimalkan penggunaan kondisi fisik. Dengan memiliki teknik yang baik, maka keterampilan akan tercipta secara baik pula.

Keterampilan teknik dasar dalam sepakbola adalah *passing*, *dribbling*, *shooting*, *controle*, *heading*. *Passing* merupakan cara untuk memberikan dan memindahkan bola kepada teman. Sedangkan *dribbling* salah satu cara untuk menarik perhatian lawan dalam menyerang, diantaranya saat melakukan serangan balik kedaerah pertahanan lawan. Setelah kita mendekati daerah pertahanan lawan kita bisa melakukan *shooting* kegawang untuk menciptakan gol. Sedangkan *controle* merupakan tindakan untuk menerima dan menguasai bola dengan baik menggunakan, paha, dada, ataupun kepala. Lalu *heading* merupakan

dimana seseorang pemain bisa melakukan *passing* dengan kepala, atau menguasai bola dan menciptakan gol dengan menggunakan kepala. Untuk itulah teknik dasar harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola demi memudahkan dan melancarkan dirinya untuk menjalankan atau menerapkan taktik dan strategi yang diberikan oleh pelatih.

Tanpa mengecilkan arti teknik lainnya, maka salah satu teknik yang harus dikuasai pemain adalah *dribbling*, karena *dribbling* merupakan teknik awal yang perlu dikuasai secara baik oleh seorang pemain. *Dribbling* merupakan teknik dasar untuk memulai permainan secara individu serta berlanjut ke dalam *team*, seseorang pemain melakukan *dribbling* bertujuan untuk memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat yang lain serta bertujuan untuk melewati lawan.

Dribbling juga dapat mempermudah teman dalam mencari ruang untuk menciptakan gol, di samping itu juga dapat membuat *team* lawan mengalami tekanan akibat dari penyerangan yang kita ciptakan, sehingga memperoleh peluang untuk mencetak gol. *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka dalam pertandingan akan sangat besar.

Disaat *team* kita bertahan dan berhasil merebut bola, maka dengan *dribbling* kita bisa melakukan serangan balik untuk menekan lawan

(*counter atteck*). Hal ini semua tentu bisa di lakukan, namaun harus diimbangi dengan pola latihan yang baik dan metode latihan yang bagus.

Metode adalah suatu alat yang digunakan untuk mencapai tujuan. Oleh sebab itu pelatih/ pembina harus bisa memilih metode latihan yang tepat untuk digunakan dalam melatih pemain. Kemudian yang paling penting lagi yaitu metode apapun yang digunakan oleh pelatih wajib tentunya untuk tetap menerapkan dari aturan-aturan latihan yang ada yaitu mengenai prinsip-prinsip latihan dan pembebanan latihan. Diantara banyak metode latihan, salah satunya adalah metodel latihan *drill* dan metode *small game*.

Metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari. *Drill* merupakan tindakan untuk meningkatkan keterampilan dan kemahiran.

Metode *small game* adalah suatu bentuk teknik bermain dengan cara memodifikasi permainan ini merupakan pengembangan bentuk-bentuk permainan yang mengarahkan pada penguasaan teknik *dribbling* permainan sepakbola yang sederhana yang dikemas menjadi lebih kecil dan menarik, sehingga mudah dipahami serta dapat mempermudah siswa/ atlet dan pelatih dalam proses latihan. Dengan tetap menerapkan prinsip-prinsip latihan dan pembebanan latihan dalam menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih/ pembina (Astuti, 2017: 3), apabila

kedua metode ini sudah bisa kita terapkan dengan baik, diduga akan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* seorang pemain sepakbola.

Menurut pendapat di atas, dapat kita simpulkan, bahwa seorang pemain bola harus menguasai teknik yang baik dalam meningkatkan keterampilan bermainnya, serta mampu melakukan latihan dengan metode *drill* dan metode *small game* dengan baik, hal ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* permainan sepakbola seorang siswa menjadi lebih optimal dan maksimal.

Sehubungan dengan hal tersebut, pengamatan serta diskusi yang peneliti lakukan dengan pelatih SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar, bahwa di saat mereka melakukan permainan atau *game* dalam latihan ataupun dalam pertandingan yang mereka ikuti, pemain tidak konsisten dalam melakukan *dribbling* dengan cepat dan lincah dalam melewati lawan. Sehingga dalam melakukan serangan balik (*counter attack*) sering gagal, dan pemain juga dengan mudah kehilangan kontrol bola saat melakukan *dribbling*.

Untuk memahami masalah tersebut beberapa faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor internal dan juga eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari diri pemain itu sendiri seperti mental. Jika pemain tidak memiliki mental yang baik, maka dia tidak akan percaya diri untuk melakukan *dribbling* disaat ada gangguan dan tekanan dari pihak lawan, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri

pemain, seperti faktor dukungan dari orang tua, dimana orang tua kurang mendukung untuk berlatih sepakbola. Tidak memberikan motivasi kepada anaknya mengenai kegiatan yang dilakukan, serta tidak mau memfasilitasi anaknya untuk melakukan latihan sepakbola, sehingga bakat yang dimiliki anak tidak tersalurkan secara baik.

Selanjutnya kemampuan dari pelatih yang tidak mau untuk terus belajar dan mencari hal-hal yang baru mengenai apa yang akan diberikan kepada atletnya pada saat latihan, hal ini berkaitan dengan program latihan. Program latihan juga menentukan untuk peningkatan kemampuan pemain. Program latihan harus direncanakan dan disusun dengan baik demi meraih hasil yang maksimal. Bisa saja program latihan yang diberikan selama ini kurang tepat buat pemain sehingga belum mencapai hasil yang optimal. Oleh karena itu perlunya bentuk-bentuk latihan yang lebih bervariasi lagi, dalam hal ini adalah bentuk latihan atau metode yang digunakan dalam latihan ini yaitu latihan *drill* dan latihan *small game*.

Menurut pendapat di atas, dapat kita simpulkan, bahwa seorang pemain bola di samping harus menguasai teknik yang baik, dia juga harus memiliki kelincahan yang maksimal juga, hal ini bertujuan untuk menciptakan penguasaan teknik *dribbling* menjadi lebih harmonis, seirama dengan pola pergerakan tubuh dengan penguasaan kontrol bola pada kaki.

Berdasarkan masalah yang telah dikemukakan tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan masalah yang

ditemukan di lapangan yaitu pengaruh metode latihan *drill*, metode latihan *small game* dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar.

B. Identifikasi Masalah

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengidentifikasi masalah terlebih dahulu sebelum menentukan faktor mana, yang dianggap paling mempengaruhi kemampuan *dribbling* sepakbola pada siswa SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar. Faktor-faktor yang mempengaruhi permainan sepakbola mencakup faktor internal dan faktor eksternal. Beberapa faktor penyebab masalah dimaksud dapat diidentifikasi sebagai berikut.

Faktor penguasaan teknik, dimana teknik berperan penting sekali terhadap permainan sepakbola siswa, semakin baik teknik yang dikuasai oleh siswa tersebut, maka semakin baik pula kemampuan *dribbling* yang dilakukan siswa pada permainan sepakbola. Di samping faktor teknik faktor metode latihan juga berperan penting terhadap kemampuan *dribbling* permainan sepakbola.

Kemudian metode latihan digunakan sebagai alat untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan, oleh karena itu perlunya berbagai jenis metode dalam pengembangan serta peningkatan hasil kemampuan *dribbling* permainan sepakbola. Diantara metode tersebut adalah metode latihan *drill* dan metode

latihan *small game*. metode latihan *drill* suatu bentuk metode latihan dengan mengajarkan/ memberikan latihan secara bertahap demi tahap baik berupa beban fisik, teknik, taktik dan mental yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan latihan siswa yang dilakukan secara berulang-ulang. Sedangkan metode latihan *small games* adalah suatu bentuk metode latihan dengan menggunakan strategi memodifikasi permainan tersebut dalam bentuk pengembangan latihan-latihan yang mengarah kepada penguasaan teknik itu sendiri, dalam hal ini adalah pengembangan teknik *dribbling* permainan sepakbola.

Selain metode latihan *drill* dan metode latihan *small game*, ada juga faktor yang mempengaruhi teknik *dribbling* bermain sepakbola pada siswa SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar. Kelincahan adalah kemampuan gerak individu untuk merubah posisi dan arah gerak secara cepat dan tepat dalam situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan melibatkan unsur fisik yang mendukung proses tersebut..

Faktor sarana dan prasarana yang memadai juga dapat menunjang serta mendukung tingkat keberhasilan dalam bermain sepakbola, sarana dan prasarana yang lengkap merupakan tolak ukur dalam menciptakan kemampuan *dribbling* yang maksimal dalam permainan sepakbola.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah di kemukakan di atas dan untuk menghindari pembahasan yang terlalu luas, maka yang menjadi batasan masalah dalam penelitian ini adalah . Pengaruh metode latihan *drill*, metode latihan *small game* dan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Apakah terdapat perbedaan pengaruh metode latihan *drill* dan metode latihan *small game* terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar.
2. Apakah terdapat interaksi metode latihan *drill* dan metode latihan *small game* dengan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar.
3. Apakah terdapat pengaruh kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar antara kelompok yang diberi latihan menggunakan metode *drill* dengan metode *small game* pada kelincahan tinggi.

4. Apakah terdapat pengaruh kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar antara kelompok yang diberi latihan menggunakan metode *drill* dengan metode *small game* pada kelincahan renda.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan perumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap:

1. Untuk melihat perbedaan pengaruh metode latihan *drill* dan metode latihan *small game* terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar.
2. Untuk melihat interaksi metode latihan *drill* dan metode latihan *small game* dengan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar.
3. Untuk melihat pengaruh kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SSB PSB Junior antara kelompok yang diberi latihan menggunakan metode *drill* dengan metode *small game* pada kelincahan tinggi.
4. Untuk melihat pengaruh kemampuan *dribbling* sepakbola siswa SSB PSB Junior antara kelompok yang diberi latihan menggunakan metode *drill* dengan metode *small game* pada kelincahan renda.

F. Kegunaan hasil Penelitian

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Metode latihan *drill* lebih besar pengaruhnya dari pada metode latihan *small game* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.
2. Terdapat interaksi antara metode latihan dengan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*.
3. Pada kelincahan tinggi, metode latihan *small game* lebih kecil pengaruhnya daripada metode latihan *drill* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.
4. Pada kelincahan rendah, metode latihan *small game* lebih besar pengaruhnya daripada metode latihan *drill* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil perhitungan statistik terhadap data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drill* dan metode latihan *small game* sama-sama dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*. Namun demikian, bila dilihat besarnya peningkatan dari masing-masing metode latihan yang diterapkan, metode latihan *drill* lebih besar peningkatannya bila dibandingkan metode latihan *small game*. Hal ini tentu akan menjadi pedoman dan

perhitungan bagi pelatih (instruktur), pemain SSB PSB junior dan masyarakat. Bagi mereka yang ingin meningkatkan kemampuan *dribbling* barang tentu metode-metode latihan yang dikemukakan di atas dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Namun metode yang lebih efektif dalam peningkatan kemampuan *dribbling* adalah metode latihan *drill* karena metode ini dilakukan secara berulang-ulang dan mudah untuk melakukan pengontrolan terhadap siswa. Sedangkan metode latihan *small game* berhubungan dengan metode permainan asli sehingga siswa berpartisipasi aktif dan adanya perasaan senang dan kemauan yang tinggi dalam mengikuti latihan karena merasa adanya persaingan namun didalam metode latihan ini susah untuk melakukan pengontrolan terhadap siswa.

Setiap latihan yang dilakukan hendaknya ditunjang dengan kelincahan, karena latihan adalah suatu kegiatan yang direncanakan dan disusun secara sistematis yang akan dilakukan secara kontiniu, untuk itu dibutuhkan status kelincahan sehingga latihan dapat berjalan dengan maksimal demi mencapai tujuan yang diinginkan yaitu meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan pada temuan tersebut, maka bagi pelatih (instruktur) serta masyarakat dituntut untuk mengetahui kelemahan dan kelebihan dari masing-masing metode latihan (*drill* dan *small game*). Hal ini dikarenakan, dengan mengetahui kelemahan serta kelebihan dari masing-masing metode latihan, pelatih (instruktur) serta masyarakat dapat menganalisa kebutuhan dari masing-masing individu. Selain itu kondisi awal individu harus diperhatikan

karena kedua bentuk latihan ini akan memberikan dampak yang berbeda kepada sisi anatomi, fisiologi dan psikologis.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka diajukan beberapa saran kepada:

1. Pelatih (instruktur), dalam upaya peningkatan kemampuan *dribbling* secara efektif anggota hendaknya menggunakan metode latihan *drill*, karena metode ini dapat dengan mudah untuk mengontrol kemajuan dan pengawasan dalam melakukannya.
2. Pemain SSB PSB junior Kecamatan XIII Koto Kampar yang ingin meningkatkan kemampuan *dribbling* secara efektif hendaknya melakukan metode latihan *small game* dan harus memiliki kelincahan tinggi, karena kelincahan tinggi dapat mempengaruhi jalannya latihan sehingga latihan dapat berjalan dengan maksimal.
3. Peneliti yang hendak meneliti permasalahan ini lebih lanjut, agar kiranya dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel, jenis kelamin sampel dan lain sebagainya. Tujuannya adalah demi kebermanfaatan hasil temuan yang diperoleh.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

F. Deskripsi Data

Pada bagian ini akan disajikan secara deskripsi data kelincahan dan data peningkatan kemampuan *dribbling* SSB PSB junior kecamatan XIII koto kampar yang merupakan hasil pengukuran terhadap seluruh subjek penelitian. Berdasarkan rancangan penelitian eksperimen yang dilakukan, ada 8 (delapan) kelompok anggota yang skor peningkatan kemampuan *dribbling* perlu dideskripsikan secara terpisah. Berikut disajikan deskripsi data kelincahan dan data peningkatan kemampuan *dribbling* anggota dari delapan kelompok tersebut.

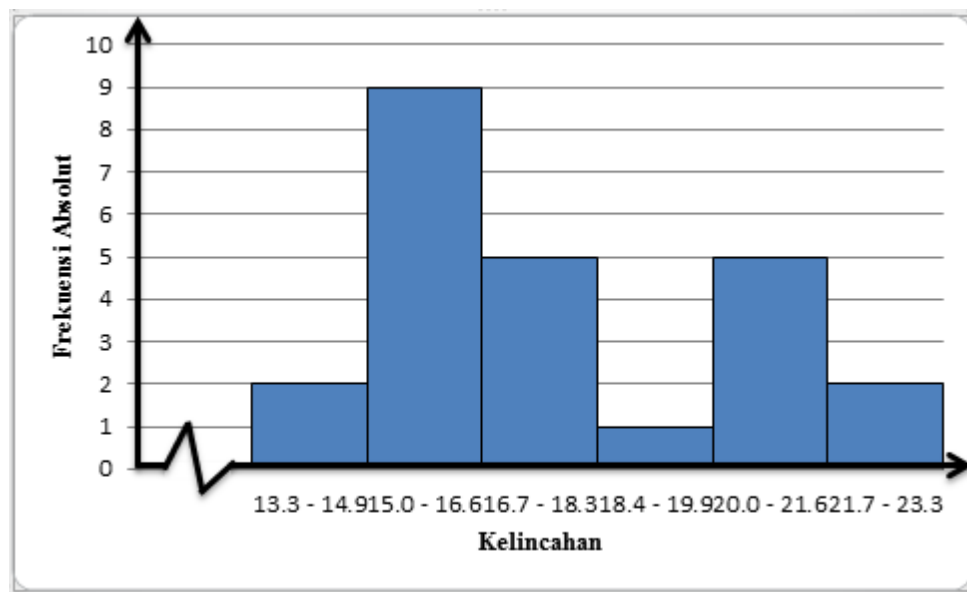
1. Kelincahan

Dari hasil pengukuran yang dilakukan terhadap sampel SSB PSB junior Kecamatan XIII Koto Kampar diperoleh data yang tercepat 13,3, dan yang terlambat 22,0, dan jarak pengukuran (*range*) 8,8. Berdasarkan kelompok data kelincahan diperoleh nilai rata-rata hitung (*mean*) 17,7, nilai tengah (*median*) 16,7, nilai sering muncul (*mode*) 16,1, dan simpangan baku (*standard deviasi*) sebesar 2,73. Untuk lebih jelasnya distribusi data kelincahan ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar.

Interval Kelas Kelincahan	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
13.3 - 14.9	2	8
15.0 - 16.6	9	38
16.7 - 18.3	5	21
18.4 - 19.9	1	4
20.0 - 21.6	5	21
21.7 - 23.3	2	8
Jumlah	24	100

Tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 11 orang (46%) berada pada kelompok rata-rata tinggi, 5 orang (21%) berada di rata-rata dan 8 orang (33%) di bawa rata . Untuk lebih jelasnya, penjabaran distribusi frekuensi kelincahan di atas dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 1. Histogram Kelincahan

2. *Dribbling*

- i. Kemampuan *dribbling* Kelompok yang Diberi Metode Latihan *Drill* (Kelompok A₁)

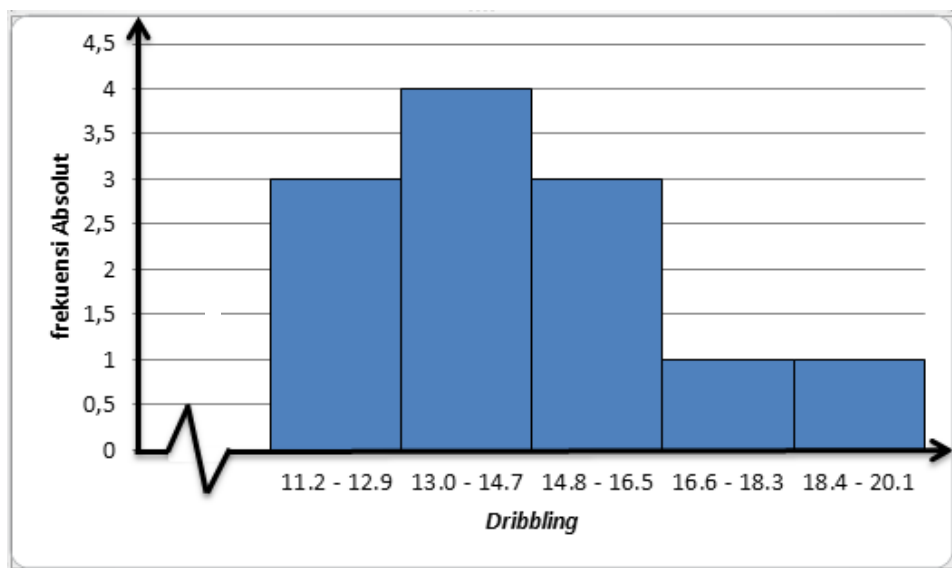
Data hasil pengukuran kemampuan *dribbling* siswa dalam kelompok ini yang terdiri dari 2 anggota ($n = 12$) waktu tercepat 11,2, waktu terendah 19,1, dan jarak pengukuran (*range*) 7,9. Rata-rata skor 14,4 dan simpangan baku 2,29. Distribusi frekuensi peningkatan *dribbling* anggota kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Peningkatan *Dribbling* Kelompok yang Diberi Metode Latihan *Drill* (Kelompok A₁)

Interval Kelas A1	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
11.2 - 12.9	3	25

13.0 - 14.7	4	33
14.8 - 16.5	3	25
16.6 - 18.3	1	8
18.4 - 20.1	1	8
Jumlah	12	100

Tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 3 orang (25%) berada pada kelompok rata-rata, 7 orang (58%) berada di atas rata-rata dan sebanyak 2 orang lainnya (16%) berada di bawah rata-rata. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan *dribbling* anggota yang berada di atas rata-rata lebih besar dari pada di bawah rata-rata. Dengan kata lain kelompok ini peningkatan berada pada kategori memuaskan. Untuk lebih jelasnya, penjabaran distribusi frekuensi peningkatan kelincahan di atas dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 2. Histogram Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Anggota yang Diberi Metode Latihan *Drill* (Kelompok A₁).

- j. Kemampuan *Dribbling* Kelompok yang Diberi Metode Latihan *Small Game* (Kelompok A₂).

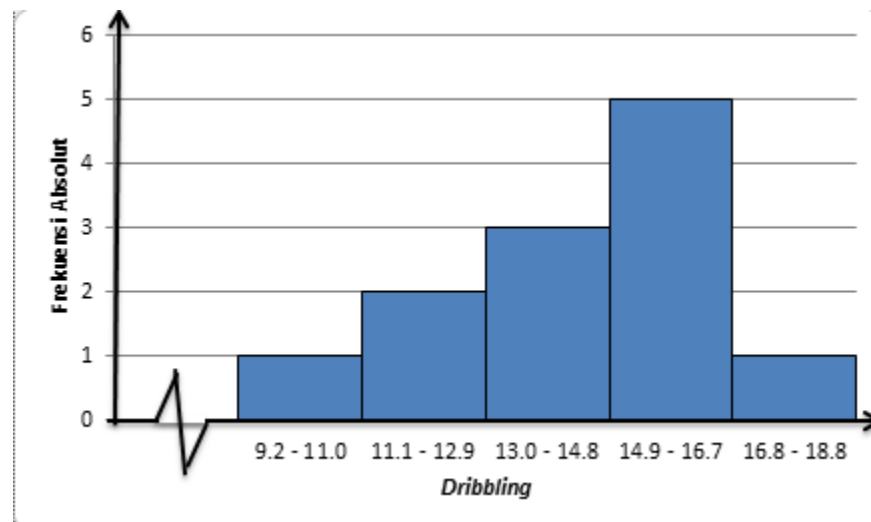
Data hasil pengukuran kemampuan *dribbling* anggota dalam kelompok ini yang terdiri dari 12 anggota ($n=12$) skor tertinggi 17,2 skor terendah 9,2, dan jarak pengukuran (*range*) 8,1. Rata-rata skor 14,2 dan simpangan baku 2,3. Distribusi frekuensi peningkatan kemampuan *dribbling* anggota kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Kelompok yang Diberi Metode Latihan *Small Game* (Kelompok A₂)

Interval Kelas A2	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
9.2 - 11.0	1	8
11.1 - 12.9	2	17
13.0 - 14.8	3	25
14.9 - 16.7	5	42
16.8 - 18.8	1	8
Jumlah	12	100

Tabel di atas, menunjukkan terdapat 3 orang (25%) pada kelas kelompok rata-rata, 3 orang (25%) berada di atas rata-rata dan sebanyak 6 orang lainnya (50%) berada di bawah rata-rata. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan *dribbling* anggota yang berada di atas rata-rata lebih kecil dari pada di bawah rata-rata. Secara

lebih jelas penjabaran distribusi frekuensi peningkatan kemampuan *dribbling* di atas dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 3. Histogram Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Anggota yang Diberi Metode Latihan *Small Game* (Kelompok A₂)

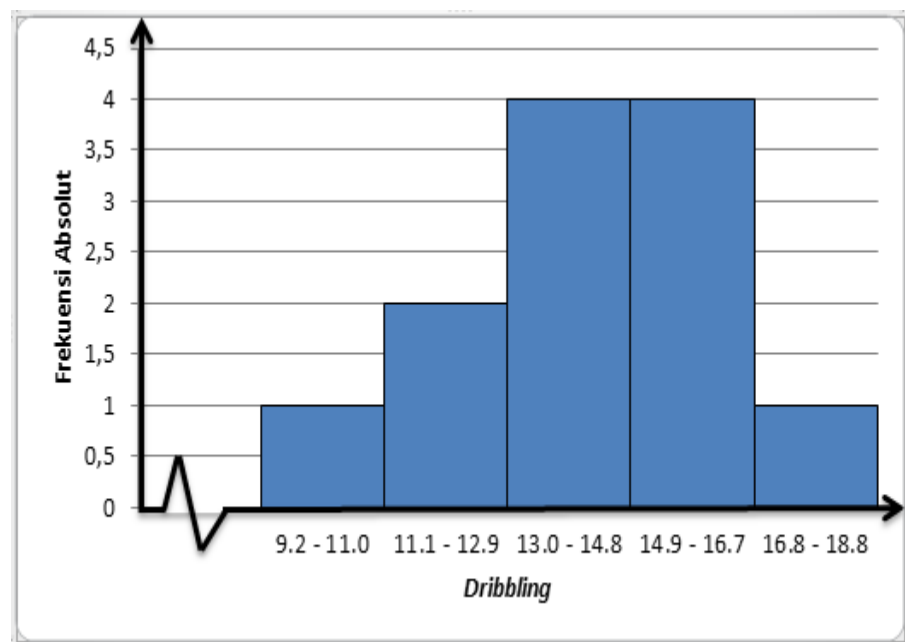
- k. Kapasitas Kemampuan *Dribbling* Kelompok Yang Memiliki Kelincahan Tinggi (Kelompok B₁).

Data hasil pengukuran kemampuan *dribbling* anggota dalam kelompok ini yang terdiri dari 12 anggota ($n = 12$) dengan skor tertinggi 17,2 skor terendah 9,2, dan jarak pengukuran (*range*) 8,2. Rata-rata skor 14,0 dan simpangan baku 2,23. Distribusi frekuensi peningkatan kemampuan *dribbling* anggota kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Kelompok yang Memiliki Kelincahan Tinggi (Kelompok B₁).

Interval Kelas B1	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
9.2 - 11.0	1	8
11.1 - 12.9	2	17
13.0 - 14.8	4	33
14.9 - 16.7	4	33
16.8 - 18.8	1	8
Jumlah	12	100

Tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 4 orang (33%) berada pada kelompok rata-rata, 3 orang (25%) berada di atas rata-rata dan sebanyak 5 orang lainnya (41%) berada di bawah rata-rata. Untuk lebih jelas penjabaran distribusi frekuensi peningkatan kemampuan *dribbling* di atas dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 4. Histogram Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Kelompok yang Memiliki Kelincahan Tinggi (Kelompok B₁).

1. Kemampuan *Dribbling* Kelompok Yang Memiliki Kelincahan Rendah (Kelompok B₂).

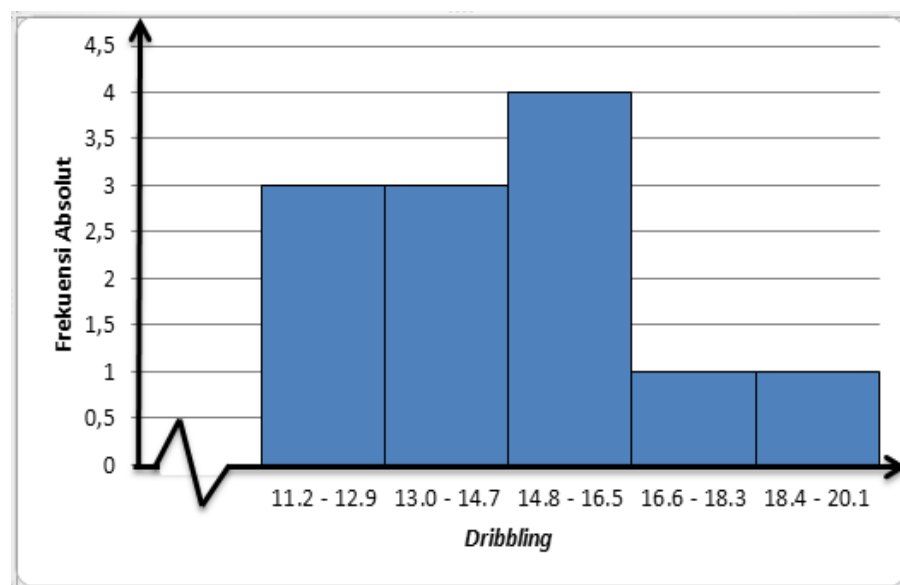
Data hasil pengukuran kemampuan *dribbling* anggota dalam kelompok ini yang terdiri dari 12 orang ($n=12$) dengan skor tertinggi 19,1 skor terendah 11,2, dan jarak pengukuran (*range*) 7,9. Rata-rata skor 14,6 dan simpangan baku 2,28. Distribusi frekuensi peningkatan kemampuan *dribbling* anggota kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Kelompok yang Memiliki Kelincahan Rendah (Kelompok B₂).

Interval Kelas B2	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
11.2 - 12.9	3	25
13.0 - 14.7	3	25
14.8 - 16.5	4	33
16.6 - 18.3	1	8
18.4 - 20.1	1	8
Jumlah	12	100

Tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 4 orang (33%) berada pada kelompok rata-rata, 6 orang (50%) berada di atas rata-rata dan sebanyak 2 orang lainnya (17%) berada di bawah rata-

rata. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan *dribbling* anggota yang berada di atas rata-rata lebih besar dari pada di bawah rata-rata. Untuk lebih jelas penjabaran distribusi frekuensi peningkatan kemampuan *dribbling* di atas dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 5. Histogram Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Kelompok yang Memiliki Kelincahan Rendah (Kelompok B₂).

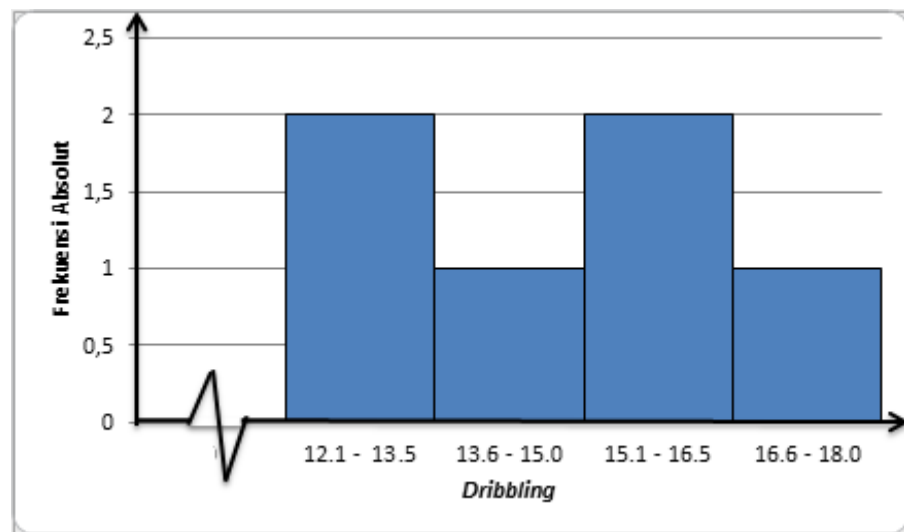
- m. Kemampuan *dribbling* Kelompok yang diberi Metode Latihan *Drill* dengan Kelincahan Tinggi (Kelompok A₁B₁)

Data hasil pengukuran kemampuan *dribbling* anggota dalam kelompok ini terdiri dari 6 anggota ($n = 6$) dengan skor tertinggi 17,2, skor terendah 12,1, dan jarak pengukuran (*range*) 5,1. Rata-rata skor 14,6 dan simpangan baku 1,91. Distribusi frekuensi peningkatan kemampuan *dribbling* anggota kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Kelompok yang diberi Metode Latihan *Drill* Kategori Kelincahan Tinggi (Kelompok A₁B₁)

Interval Kelas A1B1	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
12.1 - 13.5	2	33
13.6 - 15.0	1	17
15.1 - 16.5	2	33
16.6 - 18.0	1	17
Jumlah	6	100

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa 2 orang (33%) berada pada kelompok rata-rata, 3 orang (50%) berada di atas rata-rata dan sebanyak 1 orang lainnya (17%) berada di bawah rata-rata. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan *dribbling* anggota yang berada di atas rata-rata lebih besar dari pada di bawah rata-rata. Dengan kata lain terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* yang cukup besar. Untuk lebih jelas penyebaran distribusi frekuensi peningkatan kemampuan *dribbling* di atas dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 6. Histogram Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Kelompok yang diberi Metode Latihan *Drill* dengan Kategori Kelincahan Tinggi (Kelompok A₁B₁).

- n. Kemampuan *Dribbling* Kelompok Yang Diberikan Metode Latihan *Drill* Dengan Kategori Kelincahan Rendah (Kelompok A₁B₂)

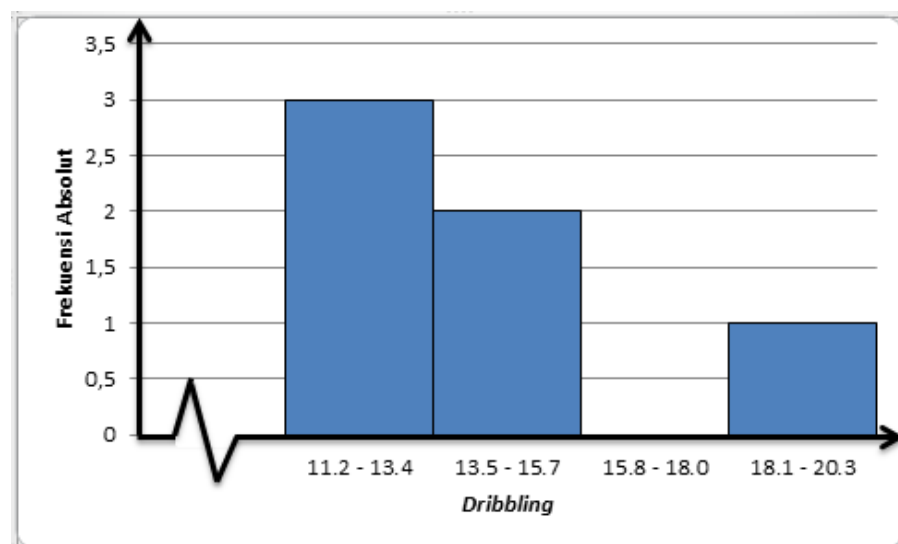
Data hasil pengukuran kemampuan dribbling anggota dalam kelompok ini terdiri dari 6 anggota ($n = 6$) dengan skor tertinggi 19,1, skor terendah 11,2, dan jarak pengukuran (*range*) 7,9. rata-rata skor 14,2 dan simpangan baku 2,81. Distribusi frekuensi peningkatan kemampuan *dribbling* anggota kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Kelompok yang diberi Metode Latihan *Drill* dengan Kategori Kelincahan Rendah (Kelompok A₁B₂)

Interval Kelas A ₁ B ₂	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
---	----------------------	----------------------

11.2 - 13.4	3	50
13.5 - 15.7	2	33
15.8 - 18.0	0	0
18.1 - 20.3	1	17
Jumlah	6	100

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa 2 orang (33%) berada pada kelompok rata-rata, 3 orang (50%) berada di atas rata-rata dan sebanyak 1 orang lainnya (17%) berada di bawah rata-rata. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan *dribbling* anggota yang berada di atas rata-rata lebih besar dari pada di bawah rata-rata. Dengan kata lain terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* yang cukup besar. Untuk lebih jelas penyebaran distribusi frekuensi peningkatan kemampuan *dribbling* di atas dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 7. Histogram Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Anggota yang Diberikan Metode Latihan *Drill* dengan Kategori Kelincahan Rendah (Kelompok A₁B₂)

- o. Kemampuan *Dribbling* Kelompok Yang Diberikan Metode Latihan *Small Game* Dengan Kategori Tinggi (Kelompok A₂B₁)

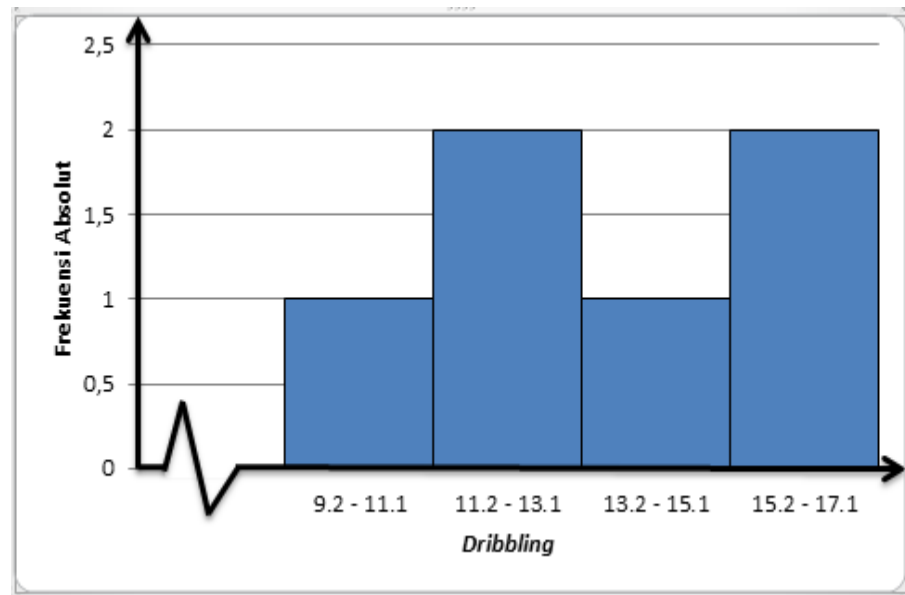
Data hasil pengukuran kemampuan *dribbling* anggota dalam kelompok ini terdiri dari 6 anggota ($n = 6$) dengan skor tertinggi 16,1, skor terendah 9,2, dan jarak pengukuran (*range*) 6,9. Rata-rata skor 13,3 dan simpangan baku 2,52. Distribusi frekuensi peningkatan kemampuan *dribbling* anggota kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Anggota yang Diberikan Metode Latihan *Small Game* Dengan Kelincahan Tinggi (Kelompok A₂B₁)

Interval Kelas A ₂ B ₁	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
9.2 - 11.1	1	17
11.2 - 13.1	2	33
13.2 - 15.1	1	17
15.2 - 17.1	2	33
Jumlah	6	100

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa 1 orang (17%) berada pada kelompok rata-rata, 3 orang (50%) berada di atas rata-rata dan sebanyak 2 orang lainnya (33%) berada di bawah rata-rata. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan Kemampuan *dribbling* anggota yang berada di atas rata-rata lebih besar dari pada di bawah rata-rata..

Untuk lebih jelas penyebaran distribusi frekuensi peningkatan kemampuan *dribbling* di atas dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 8. Histogram Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Anggota yang Diberikan Metode *Small Game* Dengan Kelincahan Tinggi (Kelompok A_2B_1)

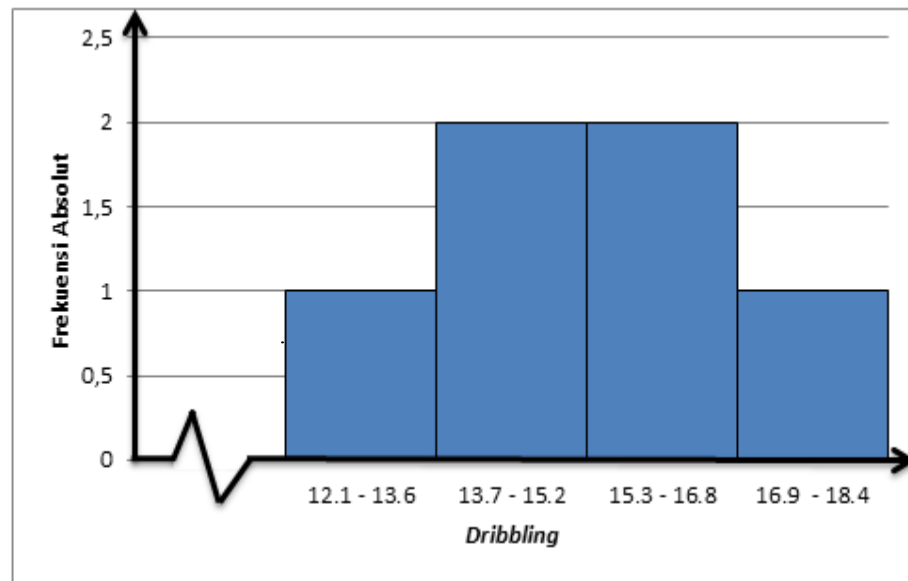
- p. Kemampuan *Dribbling* Kelompok Yang Diberikan Metode Latihan *Small Game* Dengan Kategori Kelincahan Rendah (Kelompok A_2B_2)

Data hasil pengukuran kemampuan *dribbling* anggota dalam kelompok ini terdiri dari 6 anggota ($n = 6$) dengan skor tertinggi 17,3, skor terendah 12,1, dan jarak pengukuran (*range*) 5,3. Rata-rata skor 15,0 dan simpangan baku 1,78. Distribusi frekuensi peningkatan kemampuan *dribbling* anggota kelompok ini dapat digambarkan dalam tabel distribusi frekuensi berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Anggota yang Diberikan Metode Latihan *Small Game* dengan Kelincahan Rendah (Kelompok A_2B_2)

Interval Kelas A2B2	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
12.1 - 13.6	1	17
13.7 - 15.2	2	33
15.3 - 16.8	2	33
16.9 - 18.4	1	17
Jumlah	6	100

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa 2 orang (33%) berada pada kelompok rata-rata, 3 orang (40%) berada di atas rata-rata dan sebanyak 1 orang lainnya (17%) berada di bawah rata-rata. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan *dribbling* anggota yang berada di atas rata-rata lebih besar dari pada di bawah rata-rata. Dengan kata lain terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* yang cukup besar. Untuk lebih jelas penyebaran distribusi frekuensi peningkatan kemampuan *dribbling* di atas dapat dilihat pada histogram berikut:



Grafik 9. Histogram Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Anggota yang Diberikan Metode Latihan *Small Game* dengan Kelincahan Rendah (Kelompok A₂B₂).

G. Pengujian Persyaratan Analisis Varians

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan analisis varians (ANOVA) dua jalur. Sebagai persyaratan untuk itu diperlukan uji normalitas dan uji homogenitas varians.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Lilliefors dengan taraf nyata (α) = 0,05. Kriteria pengujiannya adalah bahwa tolak hipotesis nol jika $L_{\text{observasi}} (L_o)$ yang diperoleh dari data pengamatan melebihi $L_{\text{tabel}} (L_t)$ dan sebaliknya terima hipotesis nol apabila L_o yang diperoleh lebih kecil dan L_t secara sederhana dapat digunakan rumus sebagai berikut:

H_0 = ditolak jika $L_o (L_{\text{observasi}}) > L_t (L_{\text{tabel}})$, sebaliknya

H_0 = diterima jika $L_o (L_{\text{observasi}}) < L_t (L_{\text{tabel}})$

Pengujian dilakukan untuk setiap kelompok data pada setiap sel rancangan penelitian. Hasil perhitungan lengkap uji normalitas dapat dilihat pada lampiran halaman dan sebagai rangkumannya terlihat pada tabel berikut:

Tabel 14. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Peningkatan Kemampuan *Dribbling* dari Delapan Kelompok Rancangan Penelitian

Kelompok	N	L_o	L_t	Kesimpulan
A ₁	1 2	0,106 4	0,24 2	Normal
A ₂	1 2	0,127 9	0,24 2	Normal
B ₁	1 2	0,127 2	0,24 2	Normal
B ₂	1 2	0,110 9	0,24 2	Normal
A ₁ B ₁	6	0,121 7	0,31 9	Normal
A ₁ B ₂	6	0,147 7	0,31 9	Normal
A ₂ B ₁	6	0,141 1	0,31 9	Normal
A ₂ B ₂	6	0,177 9	0,31 9	Normal

Keterangan :

n : Jumlah sampel

L_o : Nilai $L_{observasi}$

L_t : Nilai L_{tabel}

- A_1 : Kelompok yang dilatih dengan metode *drill*
- A_2 : Kelompok yang dilatih dengan metode *small game*
- B_1 : Kelompok yang memiliki kelincahan tinggi
- B_2 : Kelompok yang memiliki kelincahan rendah
- A_1B_1 : Kelompok metode *drill* pada kategori kelincahan tinggi
- A_1B_2 : Kelompok metode *drill* pada kategori kelincahan rendah
- A_2B_1 : Kelompok metode *small game* pada kategori kelincahan tinggi
- A_2B_2 : Kelompok metode *small game* pada kategori kelincahan rendah

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas kedelapan kelompok rancangan penelitian di atas ditemukan bahwa harga $L_{\text{observasi}} (L_o)$ yang diperoleh lebih kecil dari harga L_{tabel} pada taraf nyata 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat digunakan untuk pengujian hipotesis penelitian. Hasil analisis dapat dilihat pada lampiran 3 halaman 133-140

2. Uji Homogenitas Varians

Persyaratan analisis lainnya yang diperlukan dalam penelitian ini adalah pengujian homogenitas varians. Pengujian homogenitas varians yang dilakukan dalam penelitian ini adalah: (a) pengujian homogenitas data kemampuan *dribbling* dari dua kelompok perlakuan yaitu antara kelompok metode *drill* dan kelompok metode *small game* (A_1 dan A_2), (b) pengujian homogenitas data kemampuan *dribbling* kelompok kelincahan tinggi dan kelompok kelincahan rendah (B_1 dan B_2), (c) pengujian

homogenitas data keempat sel dalam rancangan penelitian yaitu kelompok sel A_1B_1 , A_1B_2 , A_2B_1 , A_2B_2 .

a. Uji Homogenitas Varians Dua Kelompok Perlakuan

Pengujian homogenitas varians dua kelompok perlakuan dilakukan dengan menghitung F-ratio antara varians terbesar dengan varians terkecil dari kelompok yang diuji dengan cara membagi varians terbesar dengan varians terkecil. Hasil perhitungannya dibandingkan dengan harga F-tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,01$.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh varians (S^2) terbesar adalah 90,91 dan varians terkecil adalah 90,91. Indeks homogenitas varians antara dua kelompok yang diuji (F_h) adalah 1,00, sedangkan F_t 2,82 dengan demikian $F_h < F_t$ yang berarti bahwa H_0 diterima. Hasil perhitungan lengkap uji homogenitas dapat dilihat pada lampiran 3 halaman 134-135. Dengan kata lain dapat dikemukakan bahwa dua kelompok yang diuji yaitu kelompok A_1 dan A_2 adalah homogen. Rangkuman hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 15. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Kelompok A_1 dan A_2

Kelompok	Varians	F_h	F_t	Keterangan
A_1	90,91	1,00	2,82	Homogen
A_2	90,91	0	2	

b. Uji Homogenitas Varians Dua Kelompok Kelincahan

Pengujian dua kelompok kelincahan pada penelitian ini juga dilakukan dengan menghitung F-ratio antara varians terbesar dengan varians terkecil dari kelompok yang diuji dengan cara membagi varians terbesar dengan varians terkecil. Hasil dari perhitungan tersebut dibandingkan dengan harga F_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,01$.

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa dari dua kelompok yang dibandingkan ini varians (S^2) terbesarnya adalah 90,91 dan varians terkecil adalah 90,91. Indeks homogenitas varians antara dua kelompok yang diuji F_h adalah 1,00, sedangkan F_t 2,82. Dengan demikian $F_h < F_t$ yang berarti bahwa H_0 diterima. Hasil perhitungan lengkap uji homogenitas dapat dilihat pada lampiran 4 halaman 141-142. Dengan kata lain dapat dikemukakan bahwa dua kelompok yang diuji yaitu kelompok B_1 dan B_2 adalah homogen. Rangkuman hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 16. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Kelompok B_1 dan B_2

Kelompok	Varians	F_h	F_t	Keterangan
B_1	90,9	1,	2,	Homoge

	1	0	2	n
B ₂	90,9 1	0	8	

c. Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Sel Perlakuan

Uji homogenitas varians dari keempat kelompok data perlakuan dilakukan dengan menggunakan uji Bartlett. Kriteria pengujiannya adalah terima H_0 jika X^2_{hitung} lebih kecil dari X^2_{tabel} pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Keempat kelompok perlakuan yang dimaksud adalah; (1) kelompok anggota yang dilatih dengan metode *drill* dengan kelincahan tinggi (A_1B_1), (2) kelompok anggota yang dilatih dengan metode *drill* dengan kelincahan renda (A_1B_2), (3) kelompok anggota yang dilatih dengan metode *small game* dengan kelincahan tinggi (A_2B_1), (4) kelompok anggota yang dilatih dengan metode *small game* dengan kelincahan renda (A_2B_2). Hasil perhitungan lengkap uji homogenitas dapat dilihat pada lampiran 4 halaman 143-145. Rangkuman hasil uji Bartlett terhadap keempat kelompok di atas disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 17. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Keempat Kelompok Rancangan Penelitian

Kelompok	Varians Terpisah	Varians Gabungan	Harga B		$X^2_{(0,95)(3)}$	Keterangan
----------	------------------	------------------	---------	--	-------------------	------------

A ₁ B ₁	10 0					
A ₁ B ₂	10 0	10 0	4 0		7, 7 1	Homo gen
A ₂ B ₁	10 0					
A ₂ B ₂	10 0					

Dengan memperhatikan tabel di atas dapat dilihat bahwa H_0 diterima

($X^2_{hitung} < X^2_{tabel}$). Hal ini berarti bahwa tidak ada perbedaan varians antara keempat kelompok yang diuji atau dengan perkataan lain bahwa keempat kelompok data kemampuan *dribbling* yang diuji ternyata adalah homogen.

H. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian ini dilakukan dengan teknik *ANAVA* dua jalur. Kemudian dilakukan uji lanjut dengan menggunakan Uji Tukey.

Penggunaan teknik *ANAVA* dua jalur bertujuan untuk mengetahui kontribusi individual dari variabel bebas terhadap hasil eksperimen (*main effect*) dan untuk mengetahui pengaruh interaksi (*interaction effect*). Pengaruh utama dalam penelitian ini adalah; (1) perbedaan pengaruh *drill* dan metode *small game* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* (2) perbedaan pengaruh kelincahan tinggi dan kelincahan rendah terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Sedangkan pengaruh interaksi adalah kombinasi antara metode latihan dan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Hasil perhitungan analisis data disajikan pada tabel berikut:

Tabel 18. Rangkuman Hasil Anava Dua Jalur terhadap Data Kemampuan Dribbling.

Sumber Varians	JK	df	MS	JK	df	MS	F _t	F _t
							($\alpha = 0,05$)	($\alpha = 0,01$)
				$\frac{JK}{dk}$ RJK		$\frac{RJK}{RJKD}$ Fh		
Antar metode latihan (A)	137,553	1	137,553	137,553	12	11,462	4,35	8,10
Antar Kelainan	18,235	1	18,235	18,235	1	18,235	4,35	8,10

(B)						
Interaksi (A x B)	119,094	1	119,094	109,75	4,35	8,10
Dalam Kelompok	21,703	20	1,085			
Total Direduksi	296,585	23	-			

Keterangan :

JK : Jumlah kuadrat

dk : Derajat kebebasan

RJK : Rata-rata jumlah kuadrat

RJKD : Rata-rata jumlah kuadrat dalam

F_h : F_{hitung}

F_t : F_{tabel}

* : Signifikan

Berdasarkan rangkuman hasil perhitungan *ANAVA* dua jalur di atas dapat dikemukakan bahwa:

1. Hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan kemampuan *dribbling* antara kelompok yang dilatih dengan metode *drill* dan anggota yang dilatih dengan metode *small games* ditolak,

karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 126,76 > F_{tabel} (\alpha = 0,01) = 8,10$. Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 5 halaman 148. Dapat disimpulkan bahwa peningkatan kemampuan *dribbling* anggota yang dilatih dengan metode *small game* lebih efektif dibandingkan dengan peningkatan kemampuan *dribbling* anggota yang dilatih dengan metode *drill*.

2. Hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa tidak ada interaksi antara metode latihan dan kelincahan berlatih dalam pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, ditolak. Karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa $F_{hitung} = 109,75 > F_{tabel} (\alpha = 0,05) = 4,35$. Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 5 halaman 148. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dengan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar.

Dengan dibuktikannya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan dan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* sepakbola SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar, maka analisis perlu dilanjutkan dengan Uji Tukey. Perhitungan lengkap Uji Tukey dapat dilihat pada lampiran 3 halaman 140, sedangkan rangkuman hasil uji Tukey disajikan pada tabel berikut ini.

Tabel 19. Hasil ANAVA Tahap Lanjut dengan Uji Tukey

Kelompok yang Dibandin	D K	Q _h	Q _t (α) =	Keterangan
------------------------	--------	----------------	-------------------------------------	------------

gkan			0,05)	
A ₁ dan A ₂	2,2	5,86	3,08	Signifikan
B ₁ dan B ₂	2,2	109,75	3,08	Signifikan
A ₁ B ₁ dan A ₂ B ₁	4,36	4,64	3,96	Signifikan
A ₁ B ₂ dan A ₂ B ₂	4,36	3,73	3,96	Tidak Signifikan

Keterangan :

dk : Derajat kebebasan

Q_h : Q_{hitung}

Q_t : Q_{tabel}

A₁ : Kelompok yang dilatih dengan metode *drill*

A₂ : Kelompok yang dilatih dengan metode *small games*

B₁ : Kelompok yang memiliki kelincahan tinggi

B₂ : Kelompok yang memiliki kelincahan rendah

A₁B₁ : Kelompok metode *drill* pada kelincahan tinggi

A₁B₂ : Kelompok metode *drill* pada kelincahan rendah

A₂B₁ : Kelompok metode *small games* pada kelincahan tinggi

A₂B₂ : Kelompok metode *small games* pada kelincahan rendah

Berdasarkan hasil uji lanjut dengan menggunakan Uji Tukey di atas dapat dikemukakan bahwa:

5. Hipotesis penelitian pertama yang menyatakan bahwa peningkatan kemampuan *dribbling* kelompok yang dilatih dengan metode *drill* (A_1) lebih cepat peningkatannya daripada yang dilatih dengan metode *small games* (A_2), diterima. Rata-rata skor peningkatan kemampuan *dribbling* anggota kelompok $A_1 = 14,4$ lebih cepat secara signifikan dari rata-rata skor peningkatan kemampuan *dribbling* kelompok $A_2 = 14,16$ ($Q_h = 5,86 > Q_t = 3,08$). Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 6 halaman 150.
6. Hipotesis penelitian kedua yang menyatakan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dengan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* ternyata diterima. Hal ini berarti bahwa peningkatan kemampuan *dribbling* anggota ditentukan oleh interaksi antara metode latihan yang digunakan dan kelincahan anggota yang mengikuti proses latihan tersebut.
7. Hipotesis penelitian ketiga yang menyatakan bahwa pada kelincahan tinggi, peningkatan kemampuan *dribbling* kelompok yang dilatih dengan metode *drill* (A_1B_1) lebih tinggi daripada yang dilatih dengan metode *small game* (A_2B_1), ternyata diterima. Rata-rata skor peningkatan kemampuan *dribbling* anggota kelompok $A_1B_1 = 14,6$ secara signifikan lebih tinggi daripada rata-rata skor peningkatan kemampuan *dribbling*

kelompok $A_2B_1 = 14,2$ ($Q_h = 4,64 > Q_t = 3,96$). Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 6 halaman 150.

8. Hipotesis penelitian keempat yang menyatakan bahwa pada kelincahan rendah, peningkatan kemampuan *dribbling* yang dilatih dengan metode *drill* (A_1B_2) lebih tinggi dari pada yang dilatih dengan metode *small game* (A_2B_2), ternyata ditolak. Rata-rata skor peningkatan kemampuan *dribbling* anggota kelompok $A_2B_2 = 15,0$ berbeda secara signifikan dengan rata-rata skor peningkatan kemampuan *dribbling* anggota kelompok $A_1B_2 = 14,2$ ($Q_h = 3,73 < Q_t = 3,96$). Hasil perhitungan lengkap dapat dilihat pada lampiran 6 halaman 150.

I. Pembahasan

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan ANAVA dua jalur dan dilanjutkan dengan Uji Tukey terhadap empat hipotesis penelitian yang diajukan, tiga hipotesis diterima dan dapat diuji kebenarannya dan satu hipotesis tidak dapat dibuktikan kebenarannya. Hipotesis penelitian yang diterima kebenarannya adalah hipotesis pertama, kedua dan ketiga, sedangkan hipotesis tidak dapat dibuktikan kebenarannya adalah hipotesis keempat yaitu tentang perbedaan peningkatan kemampuan *dribbling* kelompok yang dilatih dengan metode *drill* dan yang dilatih dengan metode *small games* pada kelincahan renda.

Temuan-temuan penelitian sebagaimana dikemukakan pada bagian terdahulu dari bab ini merupakan hasil analisis data secara statistik yang perlu dikaji lebih lanjut untuk dapat menjelaskan mengapa ada hipotesis penelitian

yang ditolak kebenarannya, mengapa bisa terjadi interaksi yang signifikan antara metode latihan dari kelincahan, dan lain sebagainya. Berdasarkan data interaksi bahwa kelompok perlakuan memperoleh rata-rata skor peningkatan kemampuan *dribbling* paling tinggi.

3. Perbedaan Peningkatan Kemampuan Antara yang Diberi Metode Latihan *Drill* dan yang Diberi Metode Latihan Small Game.

Hasil pengujian hipotesis pertama menunjukkan bahwa secara keseluruhan, skor peningkatan kemampuan *dribbling* kelompok yang diberi metode *drill* lebih tinggi daripada yang diberi metode *small game*. Dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa metode *drill* lebih efektif digunakan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* daripada metode *small game*.

Sebagaimana telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya metode latihan *drill* menurut Hulfian, (2002: 2), Metode *drill* adalah suatu metode berupa permainan yang dilakukan secara berulang-ulang supaya respons menjadi kuat dan sehingga memiliki keterampilan tertentu. Dengan metode *drill* siswa akan menjadi lebih aktif pada saat latihan dilaksanakan. metode *drill* ini sangat menguntungkan siswa dalam memahami materi latihan yang diberikan, sehingga dengan metode *drill* siswa menjadi lebih percaya diri dan membuat siswa menjadi paham dalam melaksanakan latihan *drill dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* permainan sepakbola.

Menurut Sabri dalam Deri (2014:42) menjelaskan bahwa ciri-ciri metode *drill* adalah sebagai berikut. 1) Siswa harus diberi pengertian yang mendalam sebelum diadakan latihan. 2) Latihan untuk pertama kali hendaknya bersifat diagnosis, mula-mula kurang berhasil, lalu diadakan perbaikan untuk kemudian bisa lebih sempurna. 3) Latihan tidak perlu lama asal sering dilaksanakan (pengulangan). 4) Harus disesuaikan dengan taraf kemampuan siswa. 5) Proses latihan hendaknya mendahulukan hal-hal yang esensial dan berguna, dan mengarahkan ke arah tujuan latihan.

Berdasarkan penjelasan dari teori di atas, dapat disimpulkan, bahwa sebelum diberikan latihan pemain harus diberikan pemahaman tentang cara pelaksanaan latihan, pembina/ pelatih selalu mengontrol setiap kesalahan yang dilakukan oleh pemain dan melakukan koreksi terhadap pemain tersebut. Latihan ini dilakukan dengan terus-menerus sehingga mendapatkan hasil yang baik dan latihan ini harus disesuaikan dengan taraf kemampuan siswa/ pemain masing-masing. Sehingga bisa disimpulkan bahwasanya metode *drill* lebih baik untuk peningkatan kemampuan dribbling dalam permainan sepakbola di bandingkan dengan metode *small game*.

4. Interaksi Antara Metode Latihan dengan Kelincahan

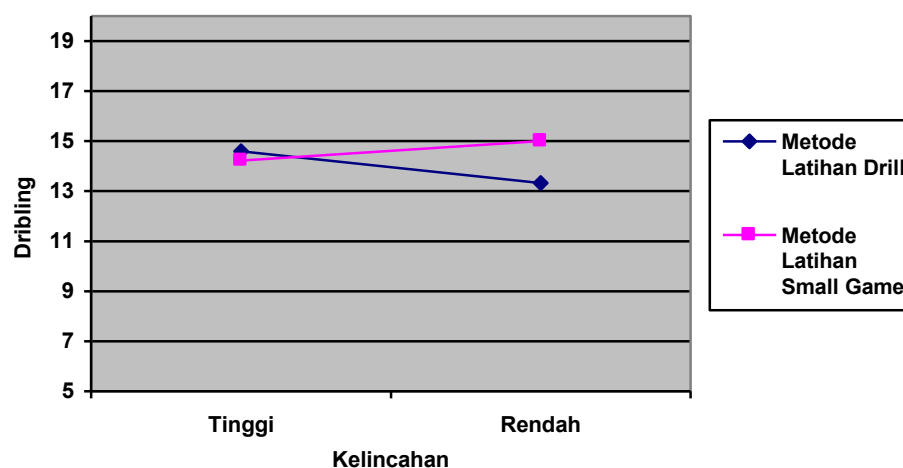
Hasil yang berkaitan dengan pengujian hipotesis interaksi, membuktikan bahwa terdapat interaksi antara metode latihan dengan kelincahan dalam pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan

dribbling, atau dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan teruji kebenarannya secara signifikan.

Pada kelompok kelincahan tinggi yang dilatih dengan metode *drill* memperoleh peningkatan kemampuan *dribbling* tidak jauh berbeda dibandingkan dengan kelompok anggota dengan kategori yang sama dan dilatih dengan metode *small game*. Pada kelompok kelincahan rendah yang dilatih dengan metode *small game* memperoleh peningkatan kemampuan *dribbling* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan kelompok anggota dengan kategori yang sama dan dilatih dengan metode latihan *drill*. Dengan demikian berarti bahwa terjadi pengaruh interaksi antara metode latihan dengan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Hal ini berarti bahwa metode latihan dan kelincahan secara bersama memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*, atau dengan kata lain pengaruh metode latihan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* tergantung dari kelincahan. Hal ini sesuai dengan pendapat Gethchell dalam Widiastuti (2011: 13) *agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kelincahan sangat dibutuhkan baik bagi anak-anak, orang dewasa, terutama untuk para atlet kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seseorang atlet sangat perlu menjaganya agar kemampuan *agility* tetap menjadi suatu kesatuan dengan kemampuan fisik yang lainnya. Berangkat dari pendapat tersebut, kelincahan dapat disimpulkan sebagai

suatu kemampuan gerak individu untuk merubah posisi dan arah gerak secara cepat dan tepat dalam situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan melibatkan unsur fisik yang mendukung proses tersebut, dalam hal ini kelincahan yang terkait dengan permainan sepakbola yaitu kemampuan untuk merubah arah gerak secara cepat sewaktu berlari seorang pemain sepakbola untuk melewati permainan lawan diperlukan kelincahan saat melakukan *dribbling*. Kelincahan berasal dari kata lincah, kata lincah sendiri berarti bergerak merubah arah atau berputar secara cepat. Kelincahan merupakan kemampuan melakukan sebuah gerakan yang singkat atau cepat dalam waktu yang sesingkat mungkin, Jadi kelincahan yang tinggi sangat penting sekali dimiliki oleh pemain SSB PSB junior Kecamatan XIII Koto Kampar agar tercapainya program latihan yang telah dibuat yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Terjadinya interaksi antara metode latihan dengan kelincahan sebagaimana dijelaskan di atas dapat digambarkan melalui perbandingan rata-rata peningkatan kemampuan *dribbling* antara keempat kelompok anggota dengan kelincahan tinggi dan kelincahan rendah dengan perlakuan yang berbeda sebagai berikut:



Grafik 10. Interaksi Metode Latihan dengan Kelincahan

Memperhatikan grafik 10 di atas dapat dilihat perbedaan yang tidak jauh berbeda antara metode latihan *small game* yang diberikan pada kelompok anggota dengan kelincahan tinggi dan yang diberikan pada kelompok anggota dengan kelincahan rendah. Demikian juga pada metode *drill*, terdapat perbedaan pengaruh latihan *drill* yang diberikan pada kelompok anggota dengan kelincahan tinggi dan kelompok anggota dengan kelincahan rendah.

Pada kelincahan tinggi terjadi pengaruh yang tidak begitu berbeda terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Pada kategori ini metode latihan *drill* dan metode latihan *small game* tidak terjadi perbedaan yang berarti. Namun, berdasarkan uji lanjut yang dilakukan, ditemukan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *drill* dengan metode latihan *small game* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*.

Pada kelincahan rendah menunjukkan bahwa metode *small game* lebih efektif dari pada metode *drill* untuk peningkatan kemampuan

dribbling. Efektivitas metode latihan *small game* pada kelincahan rendah disebabkan beberapa hal antara lain: (1) Metode *small game* merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* permainan sepakbola. Melalui metode *small game* akan dapat memberikan bentuk-bentuk permainan dengan cara memodifikasi permainan seperti memperkecil lapangan, membatasi jumlah siswa, memakai alat latihan yang sesuai dengan pertumbuhan siswa/ atlet dan menyederhanakan peraturan, (2) Metode *small game* dapat diarahkan kepada teknik dasar *dribbling* permainan sepakbola tersebut (3) Metode *small game* dapat menjadikan siswa berpartisipasi aktif, adanya perasaan senang dan kemauan yang tinggi dalam mengikuti latihan karena merasa adanya persaingan.

3. Hasil Kemampuan *Dribbling* Sepakbola dengan Metode *Drill* Lebih Baik dari Metode *Small Game* Pada Kelincahan Tinggi .

Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan bahwa secara keseluruhan, hasil metode latihan kelompok yang diberikan metode *drill* lebih tinggi daripada kelompok yang diberikan metode *small game* yang memiliki kelincahan tinggi. Dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan diterima. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa metode *drill* lebih efektif dan baik digunakan dari pada metode *taktis* pada kelincahan tinggi.

Karna dalam hal ini sesuai dengan teori yang sudah dikemukakan bahwa metode *drill* adalah penyajian materi latihan yang diberikan secara

sistematis, terencana, serentak dan keseluruhan dengan proses peningkatan dalam suatu latihan yang mengakibatkan adanya hubungan antara stimulus dan respon. Latihan dengan metode *drill* sangat bermanfaat dalam pengajaran motorik. Dalam metode *drill* selama kegiatan berlangsung, pemain diorganisir secara baik mulai dari pemanasan (*warming up*), fundamental/ dasar, hingga *game related* yang diamati sehingga terdapat perbaikan dalam melakukan tugas-tugas motorik adalah mengenai hasil latihan yang diperoleh.

Hasil penelitian ini akan memperkuat hasil-hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa metode *drill* bagi pemain yang memiliki kelincahan tinggi memberikan hasil kemampuan *dribbling* sepakbola yang lebih baik daripada metode *small game* pemain yang memiliki kelincahan tinggi. Karna Menurut Hamdayama (2016: 104) mengemukakan bahwa kelebihan dari metode *drill* yaitu:

5) Dapat memperoleh kecakapan motoris

Dapat diartikan drill merupakan suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu yang memiliki sasaran meningkatkan keterampilan gerakan tertentu.

6) Dapat untuk memperoleh kecakapan mental.

Metode *drill* ini bertujuan agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang telah dipelajari, sehingga nantinya pemain diharapkan memiliki keterampilan yang lebih baik serta kontrol emosional yang lebih baik.

Dari hipotesis di atas maka dapat direkomendasikan bahwa bagi pemain yang memiliki kelincahan tinggi, metode *drill* lebih cocok diterapkan dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam sepakbola. Oleh karena itu sangat diperlukan sekali kelincahan tinggi.

4. Hasil Kemampuan *Dribbling* Sepakbola dengan Metode *Drill* Lebih Baik dari Metode *Small Game* Pada Kelincahan Rendah

Hasil pengujian hipotesis keempat menunjukkan bahwa secara keseluruhan, hasil metode latihan kelompok yang diberikan metode *drill* lebih baik daripada kelompok yang diberikan metode *small game* yang memiliki kelincahan rendah. Dengan kata lain bahwa hipotesis penelitian yang diajukan ditolak. Dari hasil temuan ini dapat dikemukakan bahwa metode *small game* lebih efektif dan baik digunakan daripada metode *drill* pada kelincahan rendah.

Mengapa demikian? Karna kekurangan dari metode tersebut, diantaranya adalah.

11. Siswa kurang memahami konsep gerakan yang baik dan benar, sehingga akan terjadi kesalahan teknik.
12. Pengorganisasian kurang terkendali.
13. Fokus latihan *dribbling* susah untuk dikendalikan.
14. Pelatih sulit untuk mengontrol kesalahan yang dilakukan siswa/pemain.
15. Kondisi fisik pemain lebih terkuras karena pergerakan pemain lebih cepat. Hal ini disebabkan karena materi dan proses latihan yang lebih komplek.

Namun menurut peneliti latihan *small game* lebih bagus untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* kelincahan rendah dalam permainan sepakbola, karena sesuai dengan kelebihan metode *small game*:

- 4) Suparman dalam Anggraeni (2012) menyatakan bahwa, permainan dapat digunakan untuk menarik perhatian dan konsentrasi, melatih kekompakan, mempererat hubungan keakraban antar anak didik/pemain, solidaritas, toleransi, kerjasama dan kepemimpinan.

Bagi pemain yang memiliki kelincahan rendah, latihan seperti ini merupakan kegiatan yang sangat disenangi, karena menurutnya latihan tersebut langsung mengarah kepada proses permainan sehingga bergerak tanpa adanya batasan membuat pemain semakin leluasa dengan hal tersebut. Dengan kata lain, berlatih dengan penerapan metode *small game* bagi pemain yang memiliki kelincahan rendah lebih merangsang timbulnya gairah untuk mencapai tingkat otomatisasi gerakan dalam proses permainan. Sehingga metode *small game* bisa membantu siswa untuk melatih kelincahannya.

Sedangkan berlatih dengan penerapan metode *drill* bagi pemain yang memiliki kelincahan rendah, kurang merangsang timbulnya gairah serta semangat dalam usaha pencapaian gerakan kemampuan *dribbling* sepakbola dan memberikan pembatasan gerak dalam sebuah latihan.

Oleh sebab itu, pemain yang memiliki kelincahan rendah lebih efektif menggunakan metode *small game*, karena metode latihan ini memberikan kesempatan kepada pemain untuk melatih kelincahan dan kekompakan mereka sehingga dengan meningkatnya kelincahan dan kekompakan mereka sehingga terjadi peningkatan kemampuan *dribbling*. Oleh sebab itu, pada kelincahan rendah metode *small game* lebih efektif dibandingkan dengan metode drill pemain SSB PSB Junior Kecamatan XIII Koto Kampar.

J. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini telah diusahakan dengan cermat berdasarkan metode dan prosedur yang sesuai dengan jenis penelitian ini, namun kesempurnaan hasilnya merupakan sesuatu hal yang tidak mudah untuk diwujudkan. inilah hasil terbaik saat ini, walaupun dengan keterbatasan dan kelemahan yang ditemui selama proses penelitian. Adapun sumber keterbatasan dan kelemahan dalam penelitian ini antara lain adalah:

1. Sulit dilakukan pengontrolan secara ketat terhadap sampel penelitian untuk tidak melakukan kegiatan fisik di luar kegiatan penelitian.
2. Sulit dilakukan pengontrolan secara ketat terhadap sampel penelitian dalam pengaturan waktu kedatangan sampel ke lapangan.
3. Penelitian ini hanya menggunakan sampel putra saja, oleh karena itu tidak dapat digeneralisasikan pada sampel putri.
4. Penelitian ini hanya dilakukan pada satu tempat, yaitu pemain SSB PSB Junior U12 dengan populasi terbatas.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

5. Metode latihan *drill* lebih besar pengaruhnya dari pada metode latihan *small game* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.
6. Terdapat interaksi antara metode latihan dengan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*.
7. Pada kelincahan tinggi, metode latihan *small game* lebih kecil pengaruhnya daripada metode latihan *drill* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.
8. Pada kelincahan rendah, metode latihan *small game* lebih besar pengaruhnya daripada metode latihan *drill* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil perhitungan statistik terhadap data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drill* dan metode latihan *small game* sama-sama dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*. Namun demikian, bila dilihat besarnya peningkatan dari masing-masing metode latihan yang diterapkan, metode latihan *drill* lebih besar peningkatannya bila dibandingkan metode latihan *small game*. Hal ini tentu akan menjadi pedoman dan

perhitungan bagi pelatih (instruktur), pemain SSB PSB junior dan masyarakat. Bagi mereka yang ingin meningkatkan kemampuan *dribbling* barang tentu metode-metode latihan yang dikemukakan di atas dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*. Namun metode yang lebih efektif dalam peningkatan kemampuan *dribbling* adalah metode latihan *drill* karena metode ini dilakukan secara berulang-ulang dan mudah untuk melakukan pengontrolan terhadap siswa. Sedangkan metode latihan *small game* berhubungan dengan metode permainan asli sehingga siswa berpartisipasi aktif dan adanya perasaan senang dan kemauan yang tinggi dalam mengikuti latihan karena merasa adanya persaingan namun didalam metode latihan ini susah untuk melakukan pengontrolan terhadap siswa.

Setiap latihan yang dilakukan hendaknya ditunjang dengan kelincahan, karena latihan adalah suatu kegiatan yang direncanakan dan disusun secara sistematis yang akan dilakukan secara kontiniu, untuk itu dibutuhkan status kelincahan sehingga latihan dapat berjalan dengan maksimal demi mencapai tujuan yang diinginkan yaitu meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan pada temuan tersebut, maka bagi pelatih (instruktur) serta masyarakat dituntut untuk mengetahui kelemahan dan kelebihan dari masing-masing metode latihan (*drill* dan *small game*). Hal ini dikarenakan, dengan mengetahui kelemahan serta kelebihan dari masing-masing metode latihan, pelatih (instruktur) serta masyarakat dapat menganalisa kebutuhan dari masing-masing individu. Selain itu kondisi awal individu harus diperhatikan

karena kedua bentuk latihan ini akan memberikan dampak yang berbeda kepada sisi anatomi, fisiologi dan psikologis.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi di atas, maka diajukan beberapa saran kepada:

4. Pelatih (instruktur), dalam upaya peningkatan kemampuan *dribbling* secara efektif anggota hendaknya menggunakan metode latihan *drill*, karena metode ini dapat dengan mudah untuk mengontrol kemajuan dan pengawasan dalam melakukannya.
5. Pemain SSB PSB junior Kecamatan XIII Koto Kampar yang ingin meningkatkan kemampuan *dribbling* secara efektif hendaknya melakukan metode latihan *small game* dan harus memiliki kelincahan tinggi, karena kelincahan tinggi dapat mempengaruhi jalannya latihan sehingga latihan dapat berjalan dengan maksimal.
6. Peneliti yang hendak meneliti permasalahan ini lebih lanjut, agar kiranya dapat mempertimbangkan berbagai keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian ini, seperti jumlah sampel, jenis kelamin sampel dan lain sebagainya. Tujuannya adalah demi kebermanfaatan hasil temuan yang diperoleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhbar, Taheri. M. 2014. Pengaruh Metode Rangkaian Bermain, Latihan dan Agresifitas Instrumetal Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola. *Jurnal Wahana Didaktika FKIP Universitas PGRI Palembang*. Volume 12 (3), Halaman 114-127.
- Aleksandar Jankovic, dkk. 2010. Analysis of passes football (soccer) Team in qualifying for the world cup 2010. Proccedings of the faculty of physical education. Universitas Of Banja Luka. Nov2010,Vol2,p235 10p.
- Alnedral. 2015. *Strategi pembelajaran PJOK*. Yokyakarta: Andi Offset.
- Asmutiar. 2015. Pengaruh latihan *Small Game Three-a Sided* Dan *Small Game Six.a Sided* Terhadap Peningkatan *Cardiovascular Endurance* Pemain Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. Volum 4, No 2, Halaman 1-13.
- Asum Yuni. 2017. Pengaruh Metode *Drill* Dan Metode Bermain Terhadap Kerampilan Bermain Bola Voli Mini (Studi Eksperimen Pada Siswa SD Negeri 14 Kampung Jambak Kecamatan Koto Tengah Koto Padang). *Jurnal Pendidikan Guru MI*. Vol 4(1): 01-16.
- Andi Gilang Permadi, Muhammad Ridwan Lubis. 2017. Pengaruh Latihan *Hexagon Drill With Barries* Dengan *Interval Training* 1:3 Dan 1:5 Terhadap *Power* Otot Tungkai Dan Kelincahan. Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram.
- Arikunto, Suharsimi. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta. Renika Cipta.
- Bally, James A. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketengksasan Dan Stamina*. Semarang: Human Kinetics.
- Bukhori, Iyan, Haris. 2018. Pengaruh Latihan *Shooting* Menggunakan Metode *Drill* Terhadap Keterampilan *Shooting* Ke Gawang Pada Pemain Tunas MudaFC. *Jurnal Ilmia FIKP Universitas Subang*, Volum 4, No 2, Halaman 1-9.
- Danajaya, Bryan, Aditya. 2013. Tingkat Keterampilan Dasar *Passing Stopping* Dan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Sedayu Pada Tahun Ajaran 2012/2013. *Jurnal ADT. PDF. Co.Id*, Volume 1(1), Halaman 7-18.
- Deri, Meina, Adri. 2014. Pengaruh Latihan Metode *Drill* Dan Metode Bermain Terhadap Kemampuan Passing Pemain Sepakbola Ssb(Sekolah Sepakbola) Usia 11-12 Tahun. *Tesis Universitas Negeri Padang*.