

Pengaruh Latihan Teknik Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh

Muhammad Rizqan¹, Aldinsyah Akbar², Junaidi³

Muhammad Rizqan, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

muhammad.rizqan466@gmail.com

Aldiansyah Akbar, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

aldiansyah.akbar@gmail.com

Junaidi, Universitas Serambi Mekkah, Aceh

junaidiusm84@gmail.com

Abstrak

Peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh belum memiliki keterampilan dribbling yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan latihan teknik terhadap keterampilan dribbling siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian one group pretest-posttest design. Sampel penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 18 siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan tes menggiring bola dari Subagyo Irianto. Teknik analisis data menggunakan kolmogorov-smirnov test untuk uji normalitas, uji homogenitas dan uji-t untuk pengujian hipotesis, dan sampel berkorelasi pada taraf signifikansi 5%. Hasil pengujian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan teknik terhadap keterampilan dribbling bola. Uji hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar (2,667) dan nilai p (0,016) < 0,05, sehingga hal tersebut menunjukkan ada perbedaan yang signifikan terhadap keterampilan dribbling setelah diberi perlakuan dengan latihan teknik. Berdasarkan hasil rata-rata (mean) menunjukkan rerata posttest < pretest. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan teknik terhadap keterampilan dribbling bola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh. Peningkatan keterampilan dribbling bola sebesar 2,52478 atau 13,23%.

Kata Kunci: Latihan teknik, Dribbling Bola, Sepak Bola

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang paling digemari di segala lapisan masyarakat Indonesia, dari anak-anak sampai dewasa terutama laki-laki. Banyak laki-laki yang menyalurkan hobinya dengan bermain sepak bola. Anak laki-laki secara psikologis akan lebih tertarik pada permainan yang memerlukan berbagai jenis gerakan karena sebagian besar anak laki-laki selalu mempertontonkan keterampilan gerakanya dalam berbagai situasi. Sepak bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing

beranggotakan sebelas orang (Nusufi, 2012).

Permainan sepak bola merupakan permainan yang sering kita jumpai di desa maupun di kota-kota besar permainan sepak bola ini merupakan permainan beregu karena dimainkan oleh 11 orang dari masing-masing regunya dari anak-anak sampai orang dewasa menggemari dan menyenangkan permainan ini karena untuk bermain sepak bola tidak terlalu banyak mengeluarkan biaya dan dapat dilaksanakan di tempat-tempat terbuka sekalipun bukan lapangan yang sebenarnya

Teknik – teknik dasar dalam permainan sepak bola ada beberapa macam seperti stop ball (menghentikan bola) shooting (menendang bola ke gawang), passing (mengumpan), heading (menyundul bola) dan dribbling (menggiring bola) khusus dalam teknik dribbling sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepak bola teknik dribbling (menggiring bola) terbagi menjadi tiga macam: 1) Teknik dribbling dengan kura – kura bagian dalam. 2) Teknik dribbling dengan kura-kura penuh (punggung kaki). 3) Teknik dribbling dengan kura – kura bagian luar.

Dalam dunia pendidikan cabang olahraga sepakbola selain masuk dalam mata pelajaran, kegiatan ini juga merupakan ekstrakurikuler yang sering diberlakukan oleh setiap sekolah. Oleh karena itu, peserta didik yang selanjutnya diharapkan diarahkan untuk memperdalam lagi dengan mengikuti kompetisi atau sekolah sepakbola, seperti sepakbola antar, olahraga sepakbola tingkat provinsi, bahkan sampai olahraga sepakbola tingkat nasional maupun internasional, dengan adanya kegiatan ini diharapkan peserta didik dapat meningkatkan kemampuan khususnya pada permainan sepakbola melalui kegiatan ekstrakurikuler, dalam ekstrakurikuler juga dimanfaatkan untuk mengisi waktu luang dengan hal positif dan mengembangkan bakat yang dimiliki siswa, dengan memilih ekstrakurikuler yang diminati di sekolah diharapkan mampu memberikan prestasi khususnya di bidang olahraga untuk mengharumkan nama sekolah.

Salah satu syarat untuk dapat bermain sepak bola dengan baik adalah pemain harus dibekali dengan kemampuan teknik dasar yang baik karena pemain yang memiliki kemampuan dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik pula. Kemampuan dasar dalam permainan Menurut, Sucipto (2015)

Beberapa teknik dasar yang harus dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (kicking), menghentikan (stopping), menggiring bola (dribbling), menyundul (heading), merampas (tackling), lemparan kedalam (throw-in), dan menjaga gawang (goal keeper)” Ada juga menurut Sudjarwo, Iwan (2017) menjelaskan,

Teknik dasar dalam permainan sepak bola pada umumnya terbagi 2 bagian, yaitu: 1) teknik tanpa bola, yang terdiri dari: lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. 2) Teknik dengan bola, terdiri dari mengenal bola, menendang bola, menerima bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, Teknik gerak tipu dengan bola, merampas atau merebut bola dan Teknik khusus penjaga gawang.

SMA Negeri 9 Banda Aceh merupakan salah satu Sekolah Menengah Atas Negeri di Banda aceh yang tidak hanya fokus pada kegiatan akademik saja, tetapi juga memiliki program non-akademik, seperti halnya ekstrakurikuler. Ada 5 ekstrakurikuler yang sampai sekarang masih aktif yaitu Sepakbola, futsal, Voli, Pencak Silat, Pramuka, dan beberapa kegiatan lain Kegiatan ekstrakurikuler ini diikuti oleh siswa putra putri SMA Negeri 9 Banda Aceh dengan bidang yang mereka sukai, pembahasan dalam hal ini khususnya bidang cabang sepakbola.

Eksrakurikulel khususnya cabang olahraga sepak bola yang di jadwalkan secara tersruktur dan terprogram setiap sabtu sore di lapangan sepak bola mini SMA Negeri 9 Banda Aceh kegiata tersebut yang di bimbing langsung oleh Guru penjaskesrek sekaligus sebagai pelatih Eksrakurikulei sepakbola, para peserta juga selalu mendapat pengarahan dari pelatih pada setiap sesi latihan, hal ini juga bertujuan untuk selalu menyiapkan tim agar siap setiap saat ketika mengikuti kompetisi Pelatihan yang diharapkan juga memberikan kontribusi positif bagi para anggota ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 9 Banda Aceh untuk meningkatkan keterampilan para anggota tim tentunya mereka dituntut untuk memiliki *skill* yang baik.

Oleh karena itu, persiapan yang matang baik secara materi maupun spiritual untuk mendukung kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dapat meningkatkan prestasi yang lebih tinggi, Prestasi siswa SMA Negeri 9 Banda Aceh dalam cabang Olahraga sepakbola akhir-akhir ini sedikit menurun, namun tidak mengurangi minat dan semangat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Hal itu dibuktikan dengan minat siswa peserta ekstrakurikuler dalam mengikuti kegiatan latihan Penyusunan program latihan ekstrakurikuler sepakbola hendaknya menyesuaikan karakter usia peserta didik yang masih banyak memerlukan metode-metode permainan. Selama ini model latihan siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 9 Banda Aceh hanya menggunakan latihan yang tradisional yang memilah-milahkan penguasaan teknik dan teknik, latihan hanya dilakukan secara berulang-ulang seperti *dribbling* berpasangan dan bertukar tempat.

Hasil pengamat disisi lain, melatih *dribbling* dalam sepakbola yang disesuaikan dengan karakteristik anak hal yang harus di utamakan. Akan tetapi metode latihan seperti ini sangat monoton. Agar pemain tidak mengalami kejenuhan dan peningkatan lebih optimal, latihan harus bervariasi.

Salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menghilangkan kejenuhan adalah dengan berlatih sepakbola dalam bentuk permainan yang dimodifikasi. Dalam melatih teknik dasar *dribbling* sepak bola pemula dapat dikemas dalam bentuk latihan pendekatan teknik. Melalui pendekatan ini akan memberikan suatu alternatif yang memberikan kesempatan pada siswa untuk mempelajari keterampilan teknik dasar *dribbling* sepak bola dalam situasi permainan yang sebenarnya, sehingga siswa tidak mengalami kejenuhan dan bosan dalam latihan.

Pendekatan teknik lazimnya digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, akan tetapi pada kesempatan ini pendekatan teknik akan dicoba pada situasi latihan. Pendekatan teknik pada hal ini menekankan siswa untuk memecahkan masalah teknik dalam permainan. Masalah teknik pada hakikatnya adalah penerapan keterampilan teknik dalam situasi permainan, sehingga siswa mengetahui kaitan teknik-teknik dalam permainan.

Fakta dari hasil observasi dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dilihat dari latihan dan dari pelatih sepakbola bahwa ada beberapa siswa yang kurang terampil dalam melakukan *dribbling*, dalam latihan ekstrakurikuler masih banyak siswa yang kehilangan bola karena penguasaan bola atau *dribbling* yang mudah lepas dari penguasaan siswa, Padahal menggiring bola sangat diperlukan dalam situasi tertentu ketika terjadi duel individu atau permainan suatu tim sudah ketika melakukan penyerangan, sehingga pemain memiliki kemampuan menggiring bola yang baik untuk melewati lawan, mendekat ke sasaran, dan menciptakan peluang.

Berdasarkan pertimbangan di atas, peneliti ingin melakukan eksperimen untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh dengan latihan pendekatan teknik.

Melalui latihan *dribbling* yang dikemas dalam bentuk pendekatan teknik, siswa akan lebih senang, menawarkan dan keinginan gerak siswa terpenuhi, dengan begitu diharapkan keterampilan *dribbling* siswa meningkat. Oleh karena itu, peserta didik yang berpotensi selanjutnya diarahkan untuk memperdalam lagi dengan mengikuti kompetisi atau kejuaraan sepak bola, misalnya kejuaraan antar sekolah, kejuaraan sepak bola pelajar

tingkat provinsi, bahkan kejuaraan sepak bola tingkat nasional maupun internasional. Selain itu dapat pengalaman peserta didik juga akan mengasah kemampuan dalam permainan sepak bola.

Dengan adanya kegiatan ini peserta didik diharapkan peserta didik dapat meningkatkan kemampuan pada permainan sepak bola melalui ekstrakurikuler. Tujuan ekstrakurikuler pada umumnya adalah untuk mengembangkan bakat yang dimiliki siswa, dengan memilih ekstrakurikuler yang diminati di sekolah diharapkan mampu memberikan prestasi khususnya di bidang olahraga untuk mengharumkan nama sekolah. Namun pada umumnya latihan pendekatan teknik jarang diterapkan dalam pelatihan sepakbola, seperti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh.

Metode pendekatan teknik merupakan metode latihan yang diharapkan dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Sehingga belum diketahui secara pasti apakah dengan penerapan latihan dengan pendekatan teknik dapat mempengaruhi keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Untuk memastikat keraguan pengaruh latihan teknik yang di gunakan dalam latihan sepakbola kepada siswa ekstrakurikuler, maka perlu dilakukan penelitian secara ilmiah.

Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh yang signifikan latihan teknik terhadap keterampilan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh?.

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan latihan teknik terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh.

Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermamfaat sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis
 - a. Penelitian ini mengenai bentuk latihan yang berupa metode Latihan teknik Terhadap Keterampilan Dribbling Bola dalam Ekstrakurikuler Sepakbola di sekolah.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan untuk mengembangkan sepak bola dalam ekstrakurikuler di sekolah.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi pelatih hasil penelitian ini dapat di jadikan sebagai bahan acuan dalam melakukan evaluasi terhadap program yang telah dilakukan sekaligus untuk menentukan program pambahan yaitu latihan dengan metode latihan teknik yang akan diberikan dalam kegiatan ekstrakurikuler khususnya sepakbola.
- b. Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini diharapkan dapat di jadikan acuan untuk peneliti kedepan melalui model latihan Teknik Terhadap Keterampilan Dribbling Bola.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental. Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu *pretest* (sebelum) dan *posttest* (sesudah) *treatment*. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari *treatment*, sehingga hasil dari *treatment* dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi *treatment*. *Treatment* yang diberikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan *dribbling* dengan menggunakan model latihan pendekatan teknik.

Populasi dan Sampel

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMA Negeri 9 Banda Aceh yang masih aktif berlatih dalam ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 18 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMA Negeri 9 Banda Aceh yang masih aktif berlatih dalam ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 18 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah: tes menggiring bola.

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Keputusan untuk menerima atau menolak hipotesis pada taraf signifikansi 5% untuk menganalisis data dengan menggunakan statistik parametrik digunakan bantuan komputer program SPSS 16.0.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian di laksanakan di SMA Negeri 9 Banda Aceh, JL. Sultan Maliku Saleh, Lhong Raya, Aceh, Kota Banda Aceh, Aceh 23231 dan Waktu pelaksanaan penelitian di

Bulan November 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Statistik

1. Deskripsi Hasil *Pretest* Keterampilan *Dribbling*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 16.75; *nilai maximum* (nilai maksimal) 22.70; *mean* (rata-rata) 19.0517; *median* (nilai tengah) 18.7050; *modus* (nilai sering muncul) 17.69; dan *standar deviation* (simpangan baku) 1.52995; *range* (rentang data) 5.95.

Tabel 1. Deskripsi Statistik *Pretest*

<i>Mean</i>	19.0517
<i>Median</i>	18.7050
<i>Mode</i>	17.69
<i>Std. Deviation</i>	1.52995
<i>Range</i>	5.95
<i>Minimum</i>	16.75
<i>Maximum</i>	22.70

Deskripsi hasil penelitian *pretest* juga disajikan dalam frekuensi dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu serta panjang kelas dengan rumus rentang data dibagi dengan jumlah individu.

Tabel 2. Deskripsi Hasil *Pretest*

Skor	Frekuensi	Persentase (%)
16.75 - 17.93	4	22.2%
17.94 - 19.12	7	38.9%
19.13 - 20.31	4	22.2%
20.32 - 21.50	1	5,6%
21.52 - 22.70	2	11,1%
Total	18	100%

2. Deskripsi Hasil *Posttest* Keterampilan *Dribbling*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: *nilai minimum* (nilai minimal) 14.40; *nilai maximum* (nilai maksimal) 20.84; *mean* (rata-rata) 17.41889; *median* (nilai tengah) 17.7050; *modus* (nilai yang sering muncul) 16.59; *standar deviation* (simpangan baku) 1.59248 ; *range* (rentang data) 6.44.

Tabel 3. Deskripsi Statistik *Posttest*

<i>Mean</i>	17.41889
<i>Median</i>	17.7050

<i>Mode</i>	16.59
<i>Std. Deviation</i>	1.59247
<i>Range</i>	6.44
<i>Minimum</i>	14.40
<i>Maximum</i>	20.84

Deskripsi hasil penelitian *posttest* juga disajikan dalam frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3,3 \log N$; rentang data (range) dapat diketahui dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu serta panjang kelas dengan rumus rentang data dibagi dengan jumlah individu.

Tabel 4. Deskripsi Hasil *Posttest*

Skor	Frekuensi	Persentase (%)
14.40 - 15.68	3	16.7%
15.69 - 16.97	3	16.7%
16.98 - 18.26	9	50.0%
18.27 - 19.55	1	5.6%
19.56 - 20.84	2	11.1%
Total	18	100%

Uji Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan normalitas ini menggunakan *lilifors* dengan teknik *kolmogorof-Smirnov*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS Versi 16.0. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 5.. Hasil Perhitungan Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Asymp.Sig</i>	Kesimpulan
1	<i>Pre test</i>	0,796	Normal
2	<i>Post test</i>	0,172	Normal

Dari tabel di atas harga *Asymp. Sig* dari variabel *pretest* sebesar 0,796 dan *posttest* sebesar 0,172. Karena harga *Asymp.Sig* dari kedua variabel semuanya lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk mengkaji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Untuk uji

homogenitas menggunakan *Test of Homogeneity of Variances* dengan bantuan SPSS 16.0. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. *Test of Homogeneity of variancesdribbling*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
0,109	1	30	0,744

Dari tabel diatas terlihat bahwa nilai signifikan dari uji *Test of Homogeneity of Variances* sebesar 0,774 yang lebih besar dari 0,050 maka dapat disimpulkan bahwa telah lolos dalam uji homogenitas. Dengan demikian semua uji prasyarat sudah terpenuhi untuk melanjutkan ke uji hipotesis.

3. Uji Hipotesis Penelitian

Hipotesis Penelitian : Terdapat pengaruh latihan teknik terhadap keterampilan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh.

Untuk mengetahui ada tidak adanya pengaruh teknik terhadap keterampilan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 7. Uji t *Pretest-Posttest Dribbling Bola*

	<i>t-test for equality of Means</i>		
	t	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<i>Pretest</i>	2,667	0,016	2,52478

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa ada pengaruh latihan teknik terhadap keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh. Hasil ini dibuktikan bahwa nilai t_{hitung} dari uji *Paired Samples Test* sebesar 2,667 dan nilai signifikan sebesar $0,016 < 0,050$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang mencolok antara sebelum dan sesudah diberi latihan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling*.

Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui penghitungan perbedaan rata-rata *posttest* dan rata-rata *pretest*, hasil persentase peningkatannya sebagai berikut:

Tabel 8. Persentase Peningkatan

<i>Mean pretest</i>	<i>Mean posttest</i>	<i>Mean difference</i>	Peningkatan (%)
19,0517	16,5269	2,52478	13,23

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa peningkatan kemampuan keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh sebesar 13,23% setelah diberi latihan teknik terhadap keterampilan *dribbling*.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan teknik terhadap keterampilan *dribbling* bola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan teknik terhadap keterampilan *dribbling* bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh. Hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} sebesar $2,667 > t_{tabel} 1,734$ dan besar nilai signifikan *probability* $0,016 < 0,05$.

Dribbling bola merupakan suatu keterampilan dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola. Dalam permainan sepakbola *dribbling* sangat diperlukan oleh semua pemain untuk mengecoh lawan, membawa bola ke daerah kosong, dan melewati lawan hingga *mendribble* menuju gawang lawan untuk mencetak sebuah gol. Dalam latihan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola, hal terpenting adalah membiasakan anak agar selalubermain dengan bola, salah satunya membiasakan anak memainkan bola hampir seperti pada situasi bermain sepakbola sesungguhnya. Latihan dengan pendekatan taktik mempunyai maksud untuk memberikan pembelajaran keterampilan teknik dalam situasi permainan sesungguhnya sehingga seorang pemain dapat meningkatkan keterampilan *dribblingnya*. Dengan latihan pendekatan taktik mempunyai beberapa keuntungan yang diperoleh, yaitu sentuhan terhadap bola lebih banyak, memberikan kesenangan pada siswa dalam melakukan aktivitas latihan, dapat meningkatkan keterampilan teknik, dan masih banyak lagi. Ternyata pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh yang diberikan latihan teknik selama 12 kali dapat meningkatkan kemampuan *dribblingnya*.

Berdasarkan perbandingan hasil perbedaan rata-rata (*mean different*) dan *mean pretest* maka dapat diketahui besarnya presentase peningkatan keterampilan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh yakni sebesar 13,23%. Sehingga penelitian ini dapat memberikan masukan kepada guru maupun pelatih agar meningkatkan keterampilan *dribbling* bola melalui latihan teknik, tetapi tentunya diperlukan juga bentuk variasi-variasi lain agar tidak membosankan.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut

1. Berdasarkan analisis menggunakan program SPSS VERSI 16.0 menunjukkan bahwa

ada pengaruh yang signifikan latihan menggunakan pendekatan taktik terhadap keterampilan *dribbling* siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh yang ditunjukkan melalui hasil tes dengan perbedaan rata-rata sebesar 2,52478 lebih banyak setelah diberikan latihan.

2. Berdasarkan perbandingan hasil perbedaan rata-rata (*mean different*) dan *mean pretest* maka dapat diketahui besarnya persentase peningkatan keterampilan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 9 Banda Aceh meningkat sebesar 13,23% setelah diberikan latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim, (2008). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Demak : Aneka Ilmu.
- Abdoellah, Arma. (1981). *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. S.T.O. Yogyakarta : P.T Sastra.
- Akhmad dan Suriatno. 2018. Analisis Keterampilan Dasar Sepak Bola Pemain Klub Bima Sakti.[online].Diaksesdari.
- Amri, Sofan. (2016). *Pengembangan dan Model Pembelajaran dalam Kurikulum 2013*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendal.
- Dkk. Sucipto (2000). *Sepakbola*. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III.
- Effendi, Muh. Arief. (2016). *The Power Of Corporate Governance: Teori dan Implementasi*. Jakarta: Salemba Empat.
- Margono. (2004). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta :Rineka Cipta.
- Margono & Ariyanto, Budi. (2010). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan.
- Mukholid. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta Timur.
- Nusufi, M. (2012). Pengaruh latihan double multiple jump terhadap tendangan jarak jauh menggunakan kura-kura bagian dalam. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol 6/1:475. Retrieved from ejournal.unmuha.ac.id/index.php/mentari/article/view/89.
- Subagyo Irianto. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan “David Lee” untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*.Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung.