



## **Pengaruh latihan kecepatan dan latihan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta didik kelas VIII B SMPN 10 MAKASSAR**

**Indra Faizal<sup>1</sup>, Wahyudin<sup>2</sup>, Baharuddin I.<sup>3</sup>**

<sup>1</sup> PJKR Universitas Negeri Makassar

Email: [ppg.indrafaizal01930@program.belajar.id](mailto:ppg.indrafaizal01930@program.belajar.id)

<sup>2</sup> PJKR, Universitas Negeri Makassar

Email: [wahyuddin@unm.ac.id](mailto:wahyuddin@unm.ac.id)

<sup>3</sup> PJKR, upt Spf Smp Negeri 10 Makassar

Email: [lalupebaharuddin@gmail.com](mailto:lalupebaharuddin@gmail.com)

### **Abstrak**

penelitian dalam skripsi ini adalah jenis penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, Pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa kelas VIII B SMPN 10 MAKASSAR, Pengaruh latihan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola siswa dan, Perbedaan pengaruh latihan kecepatan dan latihan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola siswa SMPN 10 MAKASSAR. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dari kelas VIII B SMPN 10 MAKASSAR dengan sampel yang digunakan yaitu 20 siswa dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total populasi dan sistem pembagian kelompok menggunakan *matching ordinal pairing*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai rata-rata 20,5135 meningkat menjadi 18,5285 dengan nilai observasi. Ada pengaruh latihan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola siswa terbukti dengan adanya peningkatan dari nilai rata-rata 20,4855 meningkat menjadi 16,7220 dengan nilai yang signifikan. Ada perbedaan pengaruh antara latihan kecepatan dan latihan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola siswa dengan nilai perbedaan.

**Key words:** *Minat baca, buku cerita digital*

### **PENDAHULUAN**

Sepakbola dimainkan di lapangan yang lebih luas dibandingkan dengan olahraga lain, kecuali polo (Dimana kuda-kuda mengeluarkan tenaga paling banyak) lapangan ini biasanya disebut dengan sebutan pitch. Aturan permainan mencakup dua babak masing-masing 45 menit, tanpa adanya jeda dan hanya sedikit pergantian pemain. (A. Luxbacher, 2013). Pertandingan sepakbola umumnya dimainkan oleh dua tim, Dimana setiap tim yang bermain terdiri dari 11 pemain dan sejumlah pemain cadangan, umumnya permainan ini menggunakan bola dari material karet dan kulit yang tujuannya adalah untuk mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Di Indonesia, ada sangat banyak klub sepak bola yang berperan dalam kompetisi atau perlombaan nasional, selain itu juga terdapat banyak fans klub sepak bola amatir yang tersebar di seluruh kota yang ada di Indonesia termasuk daerah terpencil yang sering mengikuti kompetisi ataupun turnamen, sepak bola adalah olahraga yang sangat digandrungi oleh orang-orang yang ada di seluruh dunia, dimainkan secara luas di hampir setiap negara di dunia. (Budianto, 2013)

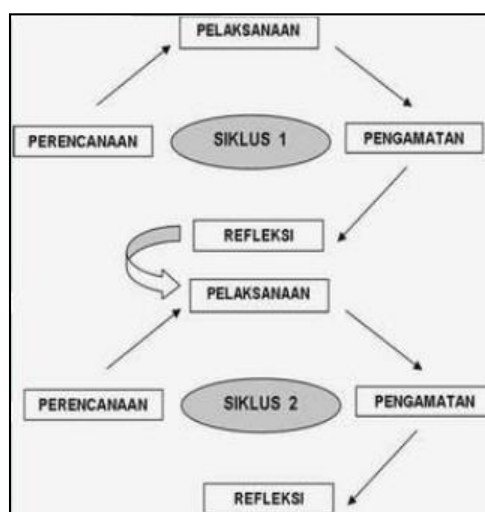
Daya tarik sepak bola secara umum sebenarnya tidak terletak pada mudah atau tidaknya olahraga ini dimainkan, tetapi pada tingginya tuntutan dalam keterampilan yang harus dimiliki pemain, dalam sepak bola, pemain dituntut untuk tampil sempurna dan mampu menghadapi tekanan yang muncul selama pertandingan dengan waktu yang sangat terbatas serta perlawanan dari lawan yang tangguh.

(Pratama, 2016) mengemukakan bahwa memiliki kondisi fisik yang prima serta penguasaan teknik yang baik sangat berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan dalam permainan bola, dalam proses latihan, unsur-unsur kondisi fisik menjadi prioritas utama untuk dikembangkan, diikuti dengan beberapa latihan teknik, taktik, mental dan juga berpengalaman dalam bertanding. semua aspek ini merupakan tujuan utama dari program latihan yang menyeluruh, dimana setiap aspek saling melengkapi dan tentunya tidak boleh diabaikan dalam program latihan sepanjang tahun.

Peserta didik kelas VIII B SMPN 10 Makassar menjadi subjek penelitian untuk menilai pengaruh dari latihan kecepatan dan juga latihan dan juga keseimbangan terhadap kemampuan siswa dalam menggiring bola, penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan kecepatan dan keseimbangan terhadap kemampuan siswa dalam menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program latihan fisik di sekolah, khususnya bagi siswa yang terlibat dalam kegiatan olahraga sepakbola

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian tindakan kelas (PTK). penelitian ini menggunakan model penelitian yang dikembangkan oleh Kurt Lewin. model tersebut berfokus kepada empat tahapan utama yaitu perencanaan (planning) pelaksanaan tindakan (acting), pengamatan (observing), dan refleksi (reflecting)



Gambar 1 Siklus Teori Kurt Lewin

Di penelitian ini, adapun subjek penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah siswa kelas VIII B SMPN 10 MAKASSAR tahun pelajaran 2024/2025 yang berjumlah 21 orang siswa, penelitian ini dilakukan pada hari ..... peneliti melakukan kegiatan penelitian didampingi dan dibantu oleh seorang teman sejawat yang berperan sebagai pengamat atau observer dalam kegiatan penelitian.

Sebelum perlakuan, dilakukan *pre-test* untuk menilai kemampuan menggiring bola dari pemain. Setelah itu, kelompok pertama diberikan latihan keseimbangan, dan kelompok kedua diberikan latihan kecepatan dalam menggiring bola pada sepakbola. Setelah periode latihan, dilakukan *post-test* untuk mengukur peningkatan keterampilan. variable bebas dalam latihan ini adalah jenis latihan yang diberikan.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Berdasarkan dari hasil data deskripsi test awal (*pretest*) latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMPN 10 Makassar, dari total 20 sample, diperoleh total waktu sebesar 410,27 detik. rata rata dari waktu yang dicapai adalah 20,5135 detik. Hasil data deskriptif tes akhir (*postes*) latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMPN 10 Makassar, dari 20 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 370,57 detik. Nilai rata-rata yang diperoleh 18,5285 detik dengan hasil standar deviasi 1,14105 dan nilai variance 1,302. Untuk nilai range diperoleh 4,16 detik dari nilai minimal 15,93 detik dan nilai maksimal 20,09 detik

Hasil dari data test awal (*pretest*) dalam latihan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMPN 10 Makassar, dari 20 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 409,71 detik. Nilai rata-rata yang diperoleh 20,4855 detik dengan hasil standar deviasi 1,11848 dan nilai variance 1,251. Untuk nilai range diperoleh 3,75 detik dari nilai minimal 18,58 detik dan nilai maksimal 22,43 detik

Hasil data deskriptif tes akhir (*postes*) latihan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola pada SMPN 10 Makassar, dari 20 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 334,44 detik. Nilai rata-rata yang diperoleh 16,7220 detik dengan hasil standar deviasi 0,82674 dan nilai variance 0,684. Untuk nilai range diperoleh 2,99 detik dari nilai minimal 15,34 detik dan nilai maksimal 18,33 detik

### **PEMBAHASAN**

Latihan kecepatan dan keseimbangan keduanya terbukti meningkatkan keterampilan dalam menggiring bola pada sepak bola. Peserta didik kelas VIII B SMPN 10 Makassar, ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan kecepatan dan latihan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring pada siswa SMPN 10 Makassar. Sesuai hasil uji-t data tes akhir kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMPN 10 Makassar pada kedua kelompok, berdasarkan hasil dari perhitungan diperoleh bahwa observasi lebih besar daripada observasi pada latihan keseimbangan yang terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola dibanding dengan latihan kecepatan.

### **PENUTUP**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SMPN 10 Makassar, Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan kecepatan dan latihan keseimbangan terhadap kemampuan menggiring bola.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Abdul Narlan & Dicky Tri Juniar. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga Pendidikan dan Prestasi)* (Pertama). Deepublish.
- Amansyah, A. (2019). DASAR DASAR LATIHAN DALAM KEPELATIHAN OLAHRAGA. JURNAL PRESTASI
- Asriani A. 2017. Hubungan Daya Ledak Tungkai Dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. Skripsi. UNM Makassar
- Budiwanto, S. (2013). *Metedologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negri Malang (UM PRESS)
- Fajrin, Sabila Nur, et al. "Literature review: hubungan koordinasi terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Sepak Bola." *Indonesian Journal of Physiotherapy* 1.1 (2021): 6-12