

## **PENERAPAN LATIHAN *DRIBBLE SLALOM* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLE* PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER FUTSAL SD NEGERI 36 LUBUKLINGGAU**

**Muhammad Fauzan Hidayat<sup>1</sup>, Muhammad Supriyadi<sup>2</sup>, Azizil Fikri<sup>3</sup>, Suparman<sup>4</sup>**

**Program Studi Penjaskesrek**

Universitas PGRI silampari

[uzan241201@gmail.com](mailto:uzan241201@gmail.com)

Submitted: 2025-05-28

Published: 2025-06-30 DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v5i1.822>

Accepted: 2025-06-26

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan dribble siswa ekstrakurikuler futsal SD Negeri 36 lubuklinggau. Desain penelitian ini berbentuk metode eksperimen semu. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 36 lubuklinggau dengan populasinya yaitu seluruh pemain laki-laki siswa ekstrakurikuler Sd Negeri 36 lubuklinggau. Pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut Dari hasil ini menunjukkan bahwa data distribusi normal karena nilai signifikan yang di peroleh ( $p$ ) ( $0,011 > \alpha(0,05)$ ), hal ini sesuai dengan kriterian penetapan kenormalan. Hal ini menunjukkan bahwa hasil yang di peroleh tes awal dan tes akhir samper diberikan perlakuan maka semakin baik hasil yang di peroleh hasil penelitian diketahui adanya perbedaan antara sebelum diberikan latihan dribble slalom dengan setelah diberikan latihan dribble slalom terhadap kemampuan dribble siswa ekstrakurikuler SD Negeri 36 lubuklinggau.

**Kata kunci : Kemampuan, *Dribble*, Futsal**

### **ABSTRACT**

*This study aims to determine the dribble ability of extracurricular futsal students of SD Negeri 36 lubuklinggau. The design of this study is in the form of a pseudo-experimental method. This research was conducted at SD Negeri 36 Lubuklinggau with a population of all male players extracurricular students of SD Negeri 36 Lubuklinggau. Sampling was carried out with total sampling. The data collection technique is carried out by test techniques. Based on the results of the research and discussion, the following conclusions were obtained. From this result, it shows that the distribution data is normal because of the significant value obtained ( $p$ ) ( $0.011 > \alpha(0.05)$ ), this is in accordance with the criteria for determining normality. This shows that the results obtained in the initial test and the final test of the sample are treated, the better the results obtained, the results of the study are known to have a difference between before being given dribble slalom exercises and after being given dribble slalom exercises on the dribble ability of extracurricular students of SD Negeri 36 Lubuklinggau.*

**Keywords : Ability, *Dribble*, Futsal**

## Pendahuluan

Olahraga adalah aktivitas yang terdiri dari fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Olahraga banyak di gemari di masyarakat mulai dari kalangan anak-anak, remaja, dewasa hingga ke lansia. Olahraga juga sebuah sarana untuk menunjang kesehatan jiwa dan raga seseorang (Putri et al., 2019:3). Salah satu olahraga yang banyak diminati adalah futsal. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang cukup di gemari oleh sebagian besar masyarakat bahkanmendapatkan simpati dari masyarakat Indonesia (Purnomo & Irawan, 2021:5).

Begitu juga menurut Imron & Wismanadi (2022) Futsal merupakan olahraga cepat dimana bola berpindah dengan cepat dari satu kaki ke kaki lainnya dan pemainnya harus selalu bergerak sehingga memerlukan kemampuan dan ketangguhan yang baik. Permainan ini merupakan permainan tim untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya. Futsal sekarang menjadi olahraga yang digemari oleh semua kalangan, hal ini dikarenakan futsal dapat dimainkan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik pria maupun wanita. Futsal adalah variasi sepak bola. Futsal saat ini lebih mengandalkan tindakan dan keterampilan individu daripada taktik dan strategi. Bahkan keterampilan dasar futsal pun jarang dilatih.

*Dribble slalom* merupakan salah satu bentuk latihan *dribble* yang dapat membantu meningkatkan keterampilan menggiring bola, membantu meningkatkan penguasaan bola, dan menjaga kecepatan menggiring bola. Dalam bentuk latihan ini, fokusnya adalah pemain menggiring bola secepat

mungkin dan perlahan menggunakan bagian dalam, luar, dan punggung kaki. Teknik ini mengutamakan cara menggiring bola dengan baik dan benar karena dalam olahraga futsal teknik paling dasar yang harus dikuasai seorang pemain adalah teknik menggiring bola atau *dribble*.

SD Negeri 36 Lubuklinggau dengan Nomor Statistik Sekolah (NSS) 101.116.204.487, NPSN 10604487 berlokasi di Jalan Yos Sudarso RT 2 No.42 Kelurahan Jawa Kanan Kecamatan Lubuklinggau Timur II Kota Lubuklinggau Propinsi Sumatera Selatan. Mulai beroperasi pada Tahun 1942.

Mulanya bernama SD Negeri 5 dan SD Negeri 6 Lubuklinggau yang berada satu kompleks dengan SD Negeri 4 dan 19 Lubuklinggau. Saat itu masih berada dalam naungan Kabupaten Musi Rawas. Selanjutnya melalui SK No. 127/DIKJAR/2003 Tanggal 16-09-2003, ketika Kota Lubuklinggau sudah menjadi kota defenitif, dilakukan regrouping beberapa sekolah kompleks. Di antaranya SD Negeri 5 dan SD Negeri 6 Lubuklinggau menjadi SD Negeri 36 Lubuklinggau, sedangkan SD Negeri 4 dan 19 menjadi SD Negeri 35 Lubuklinggau.

Kenyamanan peserta didik terjamin karena kompleks sekolah tidak berbatasan dengan jalan raya, melainkan masuk ke dalam gang lebih kurang 30

M. Lebar gang yang lebih dari 2 M memungkinkan berbagai kendaraan bisa mencapai lokasi sekolah dengan baik. Sehingga keselamatan antar jemput peserta didik oleh orang tua atau wali terjamin.

Saat ini SD Negeri 36 menyandang 3 sertifikat akreditasi yaitu kategori "B" untuk akreditasi sekolah tahun 2019, "C" untuk akreditasi perpustakaan sekolah tahun 2019, dan "B" untuk akreditasi Gugus Depan Gerakan Pramuka tahun

2020. Dan banyak ekstrakurikuler yang terdapat di SD NEGERI 36 Lubuklinggau seperti nari futsal pramuka dan banyak lainnya

(Dahlan, 2017:8) menyatakan bahwa latihan dribble slalom berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola (dribbling) permainan sepakbola binaan Syekh Yusuf Football School Kabupaten. Gowa usia 9-12 tahun. Dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Ada pengaruh yang signifikan latihan *Dribble slalom* terhadap keterampilan Menggiring Bola pemain Sepakbola Syekh Yusuf Football School Kabupaten Gowa usia 9 - 12 Tahun, terbukti dengan nilai thitung = 20.804 dengan tingkat signifikan (0,000) < 0,05

(Effendi, 2020:11) menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan dribble slalom terhadap kemampuan dribble sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. Rata-rata kemampuan dribble siswa setelah diberikan latihan dribble slalom lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan dribble slalom.

(Atlet et al., 2021:9) menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan lingkaran sprint terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada atlet U-14 SSB Putra Melati TNI Polri Tahun 2021 Ada pengaruh yang signifikan dari latihan slalom dribble terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada atlet U-14 SSB Putra Melati TNI Polri Tahun 2021 Latihan lingkaran sprint tidak lebih besar pengaruhnya dibanding latihan slalom dribble terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada atlet U-14 SSB Putra Melati TNI Polri Tahun 2021 Kata kunci: latihan Lingkar sprint, *Slalom Dribel*, kemampuan menggiring bola.

Perbedaan penelitian lain dengan

penelitian peneliti yaitu *Dribble slalom* terhadap keterampilan Menggiring Bola pemain Sepakbola Syekh Yusuf Football School Kabupaten Gowa usia 9 - 12 Tahun, latihan dribble slalom terhadap kemampuan dribble sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang, latihan slalom dribble terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada atlet U-14 SSB Putra Melati TNI Polri Tahun 2021 Latihan lingkaran dan penelitian saya latihan *dribble slalom* terhadap kemampuan kemampuan *dribble* pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SD Negeri 36 lubuklinggau.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah peneliti lakukan pada hari sabtu tanggal 04 November 2023, yaitu ekstrakurikuler futsal di SD Negeri 36 Lubuklinggau dengan salah satu guru olahraga disana yaitu pak M. Randi, S.Pd menyatakan bahwa cukup banyak nya minat anak-anak untuk mengikuti ekstrakurikuler futsal di SD Negeri 36 lubuklinggau tersebut, dan juga mengatakan bahwa masih kurangnya *dribble* pada anak-anak ekstrakurikuler. Dalam proses latihan *dribble* di SD Negeri 36 juga hanya latihan dengan menggiring bola biasa melewati kun seperti latihan menggiring bola dari ujung ke ujung saja, pelatih ekstrakurikulernya juga belum menerapkan latihan *dribble slalom* sehingga siswa mengalami beberapa kesulitan ketika latihan *dribble* nya dan tingkat kemampuan siswa dalam menggiring bola kurang baik sehingga perlunya solusi latihan *dribble slalom*. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik mengambil judul “Penerapan latihan *dribble slalom* terhadap kemampuan *dribble* pada kegiatan di ekstrakurikuler futsal sd negeri 36 lubuklinggau.

## Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen semu yaitu dengan menggunakan Teknik *pretest* dan *posttest* yang digunakan untuk mengetahui hasil treatment (perlakuan) yang diberikan. Adapun cara pengambilan sample dengan menggunakan metode total *sampling*.

## Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 36 Lubuklinggau Kelurahan Jawa Kanan Kecamatan Lubuklinggau Timur II Sumatera Selatan. Penelitian ini mengambil keseluruhan sampel ekstrakurikuler futsal.

Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu dengan 12 kali pertemuan dan dilakukan 3 kali pertemuan dalam seminggu.

## Populasi Dan Sampel Penelitian

### Populasi

Populasi berasal dari kata bahasa Inggris *population*, yang berarti jumlah penduduk. Dalam metode penelitian kata populasi digunakan untuk menyebutkan serumpun atau sekelompok objek yang menjadi sasaran penelitian. Sedangkan menurut (Syofyan & Hidayah, 2022 : 13), populasi adalah keseluruhan subyek penelitian.

### Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian populasi yang harus diteliti (Syofyan & Hidayah, 2022: 13) . Dari pengertian tersebut, maka sampel dalam penelitian ini merujuk pada sebagian individu yang diteliti yang mempunyai karakteristik yang sama dan dapat mewakili keseluruhan kelompok. Sampel penelitian ini adalah 13 pemain futsal di SD Negeri 36 Lubuklinggau.

### 1. Observasi

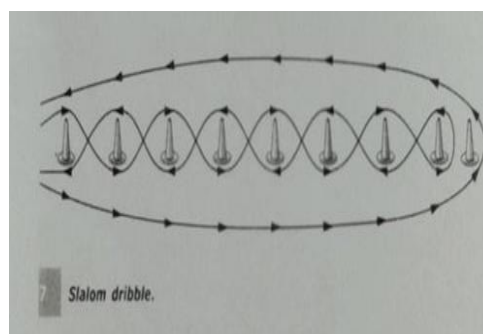
Observasi merupakan pengamatan dan pencatatan terhadap subjek ataupun kejadian yang dilakukan dengan cara sistematis.

### 2. Teknik Tes

Tes merupakan instrumen utama penelitian yang digunakan didalam mengumpulkan data guna mengukur hasil kemampuan pemain futsal di ekstrakurikuler SD Negeri 36 Lubuklinggau dalam latihan untuk menggiring bola pada futsal dengan menggunakan khusus pemain ekstrakurikuler. Tes yang diberikan berupa praktek dan. Pada metode ini pemain ekstrakurikuler diharapkan mampu lebih aktif berperan di dalamnya. Sehingga pemain ekstrakurikuler dapat menemukan sendiri jawaban dari masalah yang terjadi.

### 3. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat atau fasilitas yang digunakan peneliti. Dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik dalam satu penelitian proses pengumpulan data sangat penting, karena dengan hasil yang diperoleh dari pengukuran dapat dilihat gejala atau perkembangannya yang terjadi pada sampel yang diteliti. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara langsung mengamati di lapangan. Dengan melakukan tes instrumen, (Riansyah et al., 2018) menyatakan dapat didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengatur variabel yang diamati. Adapun alat dan fasilitas yang digunakan sebagai berikut : Bola, Stopwatch, Pencatatan hasil atau formulir, Lapangan



tes, Cone, Meter, Peluit.

Rentang Nilai	Kategori	nilai
17,88<	Sangat kurang	1
16,69-17,88	Kurang	2
15,59-16,69	Cukup baik	3
14,31-15,59	Baik	4
<14,31	Sangat baik	5

**Intrumen tes PetunjukPelaksanaan:**

1. Pada aba-aba “Siap”, tesste berdiri di belakang garis star dengan bola dalam penguasaan kakinya.
2. Pada aba;aba “Ya”, tesste mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis finish.
3. Salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaiki tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana melakukan kesalahan dan selama itu pun pula stopwatch tetap jalan.
4. Menggiring bola dilakukan oleh kaki kanan dan kiri bergantian, atau minimal salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
5. Testee dapat melakukan hanya 1 kali percobaan (tes) (Riansyah et al., 2018:15).

Gerakan dinyatakan gagal bila :

1. Testee menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja.
2. Testee menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
3. Testee menggunakan anggota badan selain kaki pada saat menggiring bola.

Sumber (Riansyah et al., 2018)

**Teknik analisis Data**

Data yang diperoleh dari lapangan,disajikan dalam bentuk deskripsi data dari masing-masing variabel, baik variabel bebas maupun variabel terikat. Analisis data pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *dribble slalom* terhadap kemampuan dribbling bola pada pemain futsal ekstrakurikuler SD Negeri 36 lubuklinggau.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu, dalam penelitian ini akan diuji normalitas data, sebelum melangkah ke uji- t. (Arikunto, 2014:13).

**1. Uji Normalitas**

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variable yang akan dolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-smirnov Test dengan bantuan SPSS 25.

**2. Pengujian Hipotesis**

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan SPSS 25 yaitu dengan membandingkan *mean* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Apabila nilai thitung kecil dari ttable, maka Ha ditolak, jika thitung lebih besar dibanding ttable dan nilai sig  $p < 0,05$ , maka Ha diterima.

Ho : Tidak ada Perbedaan sebelum diberikan latihan *dribble slalom* dengan setelah diberikan latihan *dribble slalom* terhadap kemampun menggiring bola di ekstrakurikuler SD Negeri 36

lubuklinggau.

Ha : Ada perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan latihan *dribble slalom* terhadap kemampuan menggiring bola di ekstrakurikuler SD Negeri 36 lubuklinggau.

**Tes Tendangan T**

Atlet bersiap-siap berdiri di belakang sandsack/target dengan kedua kaki berada ditengah-tengah garis. Pada saat aba-aba ‘ya’ Atlet melakukan tendangan T kanan dengan melompat, dimana kaki kiri sebagai kaki tumpu berada di sebelah garis kanan, kemudian melakukan tendangan T kiri dengan kaki kanan sebagai kaki tumpu yang berada di sebelah garis kiri sebanyak-banyaknya selama 10 Detik Pelaksanaan dilakukan 3 kali dan diambil hasil yang terbaik dengan ketinggian sandsack dengan ketinggian 100 cm.



Gambar 3.2 . Instrumen kecepatan tendangan samping (T) pencak silat Lubis (2014:171)

Tabel 3.2. Kategori Penilaian Kecepatan Tendangan T

Kategori	Putra(X)	Waktu
Baik Sekali	>25	10 Detik
Baik	20-24	
Cukup	17-19	
Kurang	15-16	
Kurang Sekali	<14	



Sumber : Lubis, J (2003:99)

**Latihan Berbentuk Squat Jump**

Posisi yang benar ketika *squat jump* badan tegak, Tangan diletakkan dibelakang kepala atau menyilang di dada. Gerakan tubuh ketika squat jump, lakukan jongkok (squat) hingga paha sejajar dengan lantai, Angkat tubuh atau meloncat (jump) setinggi mungkin dengan mendorong ujung kaki ke lantai, Saat mendarat, lakukan dengan jari kaki terlebih dahulu lalu bersiap melakukan jongkok lagi, lakukan berulang secara terus menerus sesuai dengan waktu yang ditentukan.

**Pelaksanaan Penelitian**

**a. Pre-test**

Pretest dilakukan untuk mengetahui hasil awal kemampuan atlet melakukan kecepatan tendangan T pencak silat sebelum diberikan perlakuan guna untuk mencapai hasil yang maksimal. Atlet diberikan aba-aba “Ya”. Kemudian diberikan arahan untuk melakukan tendangan T selama 10 detik, untuk melihat seberapa banyak tendangan T dilakukan selama 10 detik, sebanyak 3 kali percobaan dan diambil nilai terbaik yang terbaik.

**b. Treatment**

Setelah pretest dilakukan penelitian dengan memberikan perlakuan (*treatmentt*) dalam penelitian menggunakan latihan *squat jump* pada kelompok yang dilakukan selama 30 detik dengan 3 kali pengulangan dan 16 kali pertemuan dengan intensitas latihan 3 kali dalam seminggu.

**c. Post-test**

Posttest dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan

kemampuan kecepatan tendangan T pencak silat setelah diberikan perlakuan menggunakan latihan *squat jump*. Dan dilakukan penilaian dengan norma penilaian kecepatan tendangan T pencak silat.

**Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data merupakan suatu langkah penting yang dilakukan oleh peneliti untuk menjabarkan atau menganalisa data yang diperoleh sehingga didapatkan hasil dalam penelitian yang telah dilakukan agar selanjutnya mudah untuk dipahami oleh pembaca. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan analisa statistika yang dilakukan dengan program SPSS 22. Perbedaan hasil rerata kecepatan tendangan T akan diuji menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk pengaruh latihan *squat jump* dan *vertical jump* terhadap kecepatan tendangan T. signifikansi  $P < 0.05$ .

**Analisis Deskriptif**

Analisis deskriptif yang digunakan untuk mendeskriptifkan hasil penelitian dari masing-masing variabel. Analisis deskriptif dapat membantu menggambarkan hasil data penelitian agar lebih mudah dipahami.

**Uji Normalitas**

Uji normalitas data dilakukan sebagai persyaratan untuk melakukan uji perbedaan, dari hasil uji persyaratan tersebut akan diketahui apakah data berdistribusi normal dan homogenya atau sebaliknya. Hal ini diketahui untuk menentukan jenis statistik yang akan digunakan dalam uji percobaan. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan rumus chi kuadrat ( $\chi^2$ ):

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \left( \frac{(f_o - f_h)^2}{f_h} \right)$$

(Riduwan, 2013:190)

Keterangan:

$\chi^2$  = Chi kuadrat

$f_o$  = Frekuensi yang diobservasi

$f_h$  = Frekuensi yang diharapkan

Selanjutnya  $\chi^2_{hitung}$  dibandingkan dengan  $\chi^2_{tabel}$  dengan derajat kebebasan ( $d_k$ ) =  $n - 1$ , dimana  $n$  adalah banyaknya kelas interval data dengan taraf signifikansinya 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Jika  $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$ , maka dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal. Jika  $\chi^2_{hitung} \geq \chi^2_{tabel}$ , maka dapat dinyatakan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Uji normalitas merupakan uji kenormalan distribusi data. Oleh karena itu uji normalitas setiap variabel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Data dengan p-value atau nilai sigifikasinya apabila  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal, jika  $< 0,05$ , maka berdistribusi tidak normal. Pengujian ini menggunakan uji normalitas *kolmogrov-smirnov*.

Langkah – langkah uji normalitas dengan bantuan SPSS 23

1. Buka program SPSS 22, klik *variabel view* dan definisikan dengan mengisi kolom-kolom berikut.
  - a. Kolom *type* diisi numeric
  - b. Kolom *decimal* diisi = 2
  - c. Kolom *missing* diisi *none*
  - d. Kolom *measure* pilih *scale*

2. Klik *data view*

Untuk keamanan data sebaiknya dilakukan penyimpanan (*saving*) kemudian beri nama file “uji normalitas” atau sesuai dengan keinginan

3. Jika data sudah tertulis dengan benar maka klik menu *analyze*, kemudian pilih *descriptive statistic* dan pilih *explore*
4. Pada kotak dialog, klik variabel masukkan kedalam kotak *dependent*

list dengan cara mengklik tanda panah.

5. Klik *plots* kemudian pilih *normality plots with test* lalu klik *continue*
6. Klik ok untuk menampilkan outputnya.

### Uji Homogenitas

Menurut (Nuryadi et al., 2017:37), Uji homogenitas adalah prosedur uji statistik yang dirancang untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kumpulan data sampel berasal dari suatu populasi memiliki varian yang sama. Sebagai dasar pengambilan keputusan uji homogenitas adalah:

1. Apabila kemungkinan nilai sig. < 0,05 maka varians dari dua atau lebih kelompok populasi atau sampel data yaitu tidak homogen.
2. Apabila kemungkinan nilai sig. > 0,05 maka varians dari dua atau lebih kelompok populasi atau sampel data yaitu homogen.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kedua sampel yang digunakan homogen atau tidak. Analisis dengan rumus uji t sebagai berikut. Untuk melakukan uji homogenitas dilakukan uji Levene dengan taraf signifikan 5%.

Hipotesis statistik yang diuji pada pengujian homogenitas ini adalah;

Ho : ada perbedaan variasi antara dua kelompok.

Ha : tidak ada perbedaan varian antara dua kelompok

Kriteria pengujian apabila nilai probabilitas lebih besar dari taraf nyata 0,05 maka Ho diterima dan Ha ditolak. Uji yang digunakan yaitu uji F. Uji Homogenitas dengan uji F menggunakan rumus:

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}} \text{ Sumber: (Usmadi, 2020, h.52)}$$

Jika data tidak normal maka pengujian homogenitas menggunakan uji

levene dengan spss. Berikut formula manual uji levene:

$$W = \frac{(n-k) \sum_{i=1}^k n_i (\bar{Z}_i - \bar{Z}_{..})^2}{(n-k) \sum_{i=1}^k \sum_{j=1}^{n_i} (\bar{Z}_{ij} - \bar{Z}_i.)^2}$$

Keterangan:

$\bar{Z}_{i..}$  = Average keseluruhan dari

$Z_{ij}$

$\bar{Z}_i.$  = Average kelompok dari  $Z_i$

$\bar{Y}$  = Average dari kelompok ke - i

$Z_{ij} = |Y_{ij} - \bar{Y}_i|$

k = Banyak kelompok

n = Jumlah kelompok

### Uji Paired Sample T-Test

Uji paired sample t-test adalah menguji ada tidaknya pengaruh latihan squat jump dan *vertical jump* terhadap kecepatan tendangan T di Pencak Silat Cempaka Putih Kabupaten Musi Rawas, maka digunakan teknik analisis paired sample t-test.

Pengujian rata-rata satu sampel dimaksudkan untuk menguji nilai tengah atau rata-rata populasi  $\mu$  sama dengan nilai tertentu  $\mu_0$ , lawan hipotesis alternatifnya bahwa nilai tengah atau rata-rata populasi  $\mu$  tidak sama dengan  $\mu_0$ . Pengujian satu sampel pada prinsipnya ingin menguji apakah suatu nilai tertentu (yang diberikan sebagai pembanding) berbeda secara nyata atautidak dengan rata-rata sebuah sampel. Nilai tertentu di sini pada umumnya ada lah sebuah nilai parameter untuk mengukur suatu populasi.

Jadi kita akan menguji:

$H_0 : \mu = \mu_0$  lawan

$H_1 : \mu \neq \mu_0$

$H_0$  Merupakan hipotesis awal sedangkan  $H_1$  merupakan hipotesis alternative atau

hipotesis kerja.

### Rumus one sample t-test

$$t_{hit} = \frac{\bar{x} - \mu_0}{s/\sqrt{n}}$$

$t$  = nilai t hitung

$\bar{x}$  = rata-rata sample

$\mu_0$  = nilai parameter

$S$  = standar deviasi sample

$n$  = jumlah sample

Uji *Paired Sample t-Test* merupakan pengujian yang dilakukan terhadap dua sampel yang berpasangan dapat diartikan sebagai sampel dengan subyek sama namun mengalami dua perlakuan, untuk data sampel berpasangan membandingkan rata-rata dua variabel untuk suatu grup sampel tunggal. Uji ini menghitung selisih antara nilai dua variabel untuk tiap kasus dan menguji apakah selisih rata-rata tersebut bernilai nol.

Kriteria data untuk uji t sampel berpasangan, sumber: (Ratna, 2013:17):

- Data untuk tiap pasang yang diuji dalam skala interval atau rasio
- Data berdistribusi normal
- Nilai variannya dapat sama ataupun tidak

Uji t-berpasangan (*paired T-test*) umumnya menguji perbedaan antara dua pengamatan. Uji seperti ini dilakukan pada Subjek yang diuji untuk situasi sebelum dan sesudah proses. Data dengan *p-value* atau nilai sigifikasinya apabila  $< 0,05$  maka terdapat perbedaan, jika  $< 0.05$ , maka berdistribusi tidak normal.

Langkah-langkah menggunakan SPSS 22

- Buka program SPSS, klik *variabel view* dan definisikan dengan mengisi kolom-kolom berikut.
  - Kolom *type* diisi *numeric*
  - Kolom *decimal* diisi = 2

- Kolom *measure* pilih *scale*
- Klik data *view* kemudian ketikkan masing-masing data untuk variabel
  - Klik menu *analyze* kemudian pilih *compare means* dan pilih *one way anova*
  - Masukkan setiap variabel ke kotak *dependent list* dan kotak *factor list* dengan cara mengklik tanda panah.
  - Klik *options* kemudian pilih *homogeneity of variance test* lalu klik *continue*
  - Klik *ok* untuk menampilkan outputnya

## Hasil Dan Pembahasan

### Hasil

Data penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan di SD Negeri 36 lubuklinggau, dengan melibatkan 13 siswa ekstrakurikuler. Penelitian dilakukan selama 12 kali pertemuan di lapangan SD Negeri 36 lubuklinggau pada hari senin, selasa, kamis, jum'at. Dribble sangatlah penting bagi pemain futsal untuk menggiring bola agar tetap stabil, maka dari itu latihan *dribble slalom* juga dapat meningkatkan kemampuan untuk mengatur pemain agar saat menggiring bola tetap stabil.

Menurut (Sugiyono 2021:114) bahwa *onr group pretest- posttest design* adalah sebuah bentuk penelitian eksperimen dimana satu kelompok tersebut menjadi sebuah evaluasi sebuah eksperimen, kemudian memberikan sebuah evaluasi sesudah eksperimen. Jadi hasil pretest merupakan control dari penelitian ini.

Pada desain penelitian ini peneliti akan melakukan 2 kali dalam mengambil data yaitu, data sebelum diberikannya treatment (eksperimen) **O1** dan sesudah diberikannya treatment (eksperimen) **O2**. Pelaksanaan kegiatan ini berpedoman pada

rencana penerapan latihan *dribble slalom* yang telah disusun sebelumnya. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 02 Juli 2024, dalam hal ini peneliti melakukan tes awal kepada atlet dengan cara melakukan *dribble zigzag*.

Pengambilan pre-test pada tanggal 9 juli 2024 dan telah mendapatkan hasil pre-test dengan menggunakan waktu, setelah itu diadakan proses latihan sebanyak 10 kali latihan pada tanggal 10 juli sampai tanggal 1 agustus 2024. Untuk melihat hasil akhir (post-test) dilakukan pada tanggal 2 agustus 2024.

Penelitian ini dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan, dalam pertemuan 12 kali ini diadakan latihan *dribble slalom*. Dalam pertemuan pertama peneliti akan mengambil data *Pre-test* dan pertemuan terakhir diadakan pengambilan data *Post-test* untuk mengetahui metode latihan *dribble slalom* untuk meningkatkan kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler SD Negeri 36. Untuk pertemuan pertama dan terakhir merupakan pertemuan untuk *Pre-Test* dan *Post-Test* dalam *dribble zigzag*.

1. Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan SPSS 25 uji parametric Uji-t yaitu *Paired Simple t-test* untuk mengetahui penerapan latihan *dribble slalom* terhadap kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler SD Negeri 36 lubuklinggau.

Berdasarkan dari tes yaitu dengan latihan *dribble zigzag* siswa ekstrakurikuler SD Negeri 36 lubuklinggau maka diperoleh nilai maksimal, dan nilai minimal yang diperoleh oleh masing-masing siswa ekstrakurikuler. Untuk lebih jelasnya maka akan dibuat tabel sebagai berikut:

**Table 4.1 hasil Frekuensi nilai pretest**

**latihan *dribble zigzag* siswa ekstrakurikuler SD Negeri 36 lubuklinggau.**

Nilai	Rentang nilai	Jumlah	Frekuensi
1	17,8 8<	3	23,07 %
2	16,6 9-17,88	7	53,84 %
3	15,5 9-16,69	3	23,07 %
4	14,3 1-15,59	-	-
5	<14, 31	-	-
Jumlah		13	100%

Dari table diatas terdapat hasil jumlah seluruh siswa ekstrakurikuler SD Negeri 36 lubuklinggau yang yang telah melakukan *pretest* yang mendapatkan nilai 1 sebanyak 3 orang sebesar 23,07%, yang mendapatkan nilai 2 sebanyak 7 orang sebesar 53,84%, dan yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 3 orang sebesar 23,07% sebelum di berikannya *treatment*.

**Table 4.2 Hasil Pretest latihan *dribble zigzag* siswa ekstrakurikuler SD Negeri 36 lubuklinggau.**

No	Nama	Hasil nilai pretest
1	Bima	2
2	Eza	1
3	Ariq	2
4	Arjuna	2
5	Sultan	3
6	Ernando ilham	3
7	Elfin	1

8	Fadhil	3
9	Dion	2
10	Alawi	2
11	Ghazi	2
12	Zaki	2
13	Arya	1

**Table 4.3 hasil Frekuensi nilai posttest latihan *dribble zigzag* siswa ekstrakurikuler SD Negeri 36 lubuklinggau.**

Nilai	Rentang nilai	jumlah	kategori
1	17,88 <	-	-
2	16,69 - 17,88	-	-
3	15,59 - 16,69	5	38,46
4	14,31 - 15,59	5	38,46
5	<14,31	3	23,07 %
jumlah		13	100%

Dari table diatas terdapat hasil jumlah seluruh siswa ekstrakurikuler SD Negeri 36 lubuklinggau yang yang telah melakukan *posttest* yang mendapatkan nilai 3 sebanyak 5 orang sebesar 38,46%, yang mendapatkan nilai 4 sebanyak 4 orang sebesar 38,46%, dan yang mendapatkan nilai 5 sebanyak 3 orang sebesar 23,07% setelah di berikannya *treatment*.

**Table 4.4 Hasil Posttest latihan *dribble zigzag* siswa ekstrakurikuler SD Negeri 36 lubuklinggau.**

No	Nama	Hasil nilai posttest
1	Bima	3
2	Eza	3
3	Ariq	4
4	Arjuna	3
5	Sultan	5
6	Ernando ilham	6
7	Elfin	3
8	Fadhil	5
9	Dion	4
10	Alawi	4
11	Ghazi	4
12	Zaki	4
13	Arya	3

Data di peroleh dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti di lapangan SD Negeri 36 lubuklinggau terhadap suatu eksperimen, mendapatkan perlakuan atau *treatment*, hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS versi 25 pada data *pretest* dan *posttest*.

Sebelum melakukan proses pengujian hipotesis, telah dilakukan uji terhadap test *pretest* dan *posttest* yang dilakukan pada SPSS 25 dapat dilihat pada table 4.5

**Table 4.5.**  
**Test of normality SPSS Pretest dan Posttest kemampuan dribble slalom terhadap kemampuan dribble**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Pre test	.269	13	.011	.820	13	.012
Posttest	.239	13	.040	.812	13	.010

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil output table diatas, data *Pre test* diketahui hasil metode latihan dribble slalom terhadap kemampuan dribble siswa SD Negeri 36 lubuklinggau diperoleh taraf signifikan (p) sebesar 0,011. Hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikan yang diperoleh (p) (0,011) <  $\alpha$  (0,05), nilai ini sesuai dengan kriteria penetapan kenormalan. Menurut priyastama (2017:12) yang mengatakan jika signifikan yang diperoleh (p) <  $\alpha$ , maka sampel tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Sedangkan pada table diatas hasil *Post test* hasil penerapan dari latihan *dribble slalom* diperoleh taraf signifikan (p) sebesar 0,011. Dari hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal.

**Table 4.6. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest**

**Descriptives**

	Mean	Statistic	Std. Error
Pretest	2.00	2.00	.196
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	1.57	
	Upper Bound	2.43	

5% Trimmed Mean	2.00	
Median	2.00	
Variance	.500	
Std. Deviation	.707	
Minimum	1	
Maximum	3	
Range	2	
Interquartile Range	1	
Skewness	.000	.616
Kurtosis	-.618	1.191
Posttest Mean	3.85	.222
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.36
	Upper Bound	4.33
5% Trimmed Mean	3.83	
Median	4.00	
Variance	.641	
Std. Deviation	.801	
Minimum	3	
Maximum	5	
Range	2	
Interquartile Range	2	
Skewness	.307	.616
Kurtosis	-1.282	1.191

Berdasarkan table output Statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* latihan dribble slalom di atas didapatkan dari hasil perhitungan peerhitungan dengan menggunakan program SPSS 25.

**Table 4.7. Hasil Pengujian perbedaan SPSS Pre-test dan Post-test latihan dribble slalom terhadap kemampuan dribble**

**Paired Samples Statistics**

Pair		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
1	pretest	2.00	13	.707	.196
	posttest	3.85	13	.801	.222

Berdasarkan table diatas untuk nilai *Pre-Test* diperoleh mean sebesar 2.00 sedangkan untuk nilai *Post-Test* diperoleh nilai rata-rata atau mean sebesar 3.85. jumlah atlet yang digunakan sebagai sampel penelitian sebanyak 13 siswa ekstrakurikuler. Untuk nilai std. devitation (standar deviasi) pada *Pre-Test* sebesar .707 dan *Post-Test* sebesar .801.

**Table 4.8. Paired Sample Test**

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
pretest – posttest	-1.846	.376	.104	-2.073	1.619	-17.725	12	.000

**2. Pengujian Hipotesis**

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan ternyata semua data setiap variable penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini hipotesis penelitian, yaitu : penerapan latihan Dribble Slalom terhadap kemampuan dribble siswa ekstrakurikuler SD Negeri 36 lubuklinggau.

Berdasarkan table output di atas yaitu “*Paired sample test*”, diketahui nilai mean “paired difference” adalah sebesar 1.846. nilai ini dapat menunjukkan selisih antara hasil dribble zigzag post test yaitu 2.073-1.619=17.725 dan selisih perbedaan tersebut antara 2.073 sampai 1.619 (95% confidence interval of the diffence lower dan upper). Nilai t untuk hasil *dribble* terhadap *dribble* zigzag adalah -17.725 dengan probabilitas (sig) 0,000. Nilai sig.

(2-tailed) adalah sebesar 0,000<0,05, maka H0 ditolak Ha diterima. Artinya terdapat peningkatan penerapan latihan *dribble slalom* terhadap kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler Sd Negeri 36 lubuklinggau.

**Pembahasan**

Pada saat diberikannya Latihan *dribble slalom* sehingga mendapatkan pengaruh Latihan dribble slalom terhadap kemampuan *dribble*. Disaat penelitian melakukan Latihan sebanyak 12 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu.

Hasil penelitian dengan menggunakan uji paired sampel t test didapatkan nilai sig. (2 tailed) 0.000 lebih kecil dari 0.05 yang menunjukkan terdapat perbedaan kemampuan dribble zigzag siswa ekstrakurikuler SD Negeri 36 lubuklinggau sebelum dan sesudah Latihan dribble slalom. Penerapan Latihan dribble slalom dapat meningkatkan kemampuan dribble siswa ekstrakurikuler SD Negeri 36 lubuklinggau.

Nilai pretetst menunjukkan selisih antara hasil dribble zigzag posttest yaitu 2.073 -1.619=17.725 dan selisih perbedaan tersebut antara lain 2.073 sampai 1.619 (95% confidence interval of tehe diffence lower dan upper). Nilai t hitung untuk hasil dribble terhadap hasil dribble zigzag adalah -17.725 dengan probabilitas (sig)0,000. Nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 < 0,05, maka H0 ditolak Ha diterima. Artinya terdapat Penerapan Latihan *dribble slalom* terhadap kemampuan *dribble* siswa ekstrakurikuler SD Negeri 36 lubuklinggau.

Pada saat Latihan pertama, siswa ekstrakurikuler tidak terlalu merasa kesulitan untuk melakukan dan mempelajari Latihan *dribble slalom*. Hal ini dikarenakan meteri *dribble slalom* tersebut dapat dengan mudah siswa-siswa

ekstrakurikuler pahami.

Hal ini dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya yaitu aktifitas kondisi fisik siswa ekstrakurikuler sebelum melakukan tes, sehingga dapat mempengaruhi hasil yang di dapatkan siswa ekstrakurikuler saat pengambilan data. Kemudian dengan tes yang berkesinambungan tidak menutupi kemungkinan factor kelelahan juga mempengaruhi hasil yang di dapat siswa ekstrakurikuler.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dahlan, 2017:8) bahwa Ada pengaruh yang signifikan latihan *Dribble slalom* terhadap keterampilan Menggiring Bola pemain Sepakbola Syekh Yusuf Football School Kabupaten Gowa usia 9 - 12 Tahun. Selain itu, (Effendi, 2020:11) menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan dribble slalom terhadap kemampuan dribble sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. dan yang terakhir, (Atlet et al., 2021:9) bahwa Ada pengaruh yang signifikan dari latihan slalom dribble terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada atlet U-14 SSB Putra Melati TNI Polri Tahun 2021 Latihan lingkaran sprint tidak lebih besar pengaruhnya dibanding latihan slalom dribble terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada atlet U-14 SSB Putra Melati TNI Polri Tahun 2021 Kata kunci.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui hasil pretest metode latihan dribble zigzag pada siswa ekstrakurikuler SD Negeri 36 lubuklinggau di peroleh taraf signifikan (p)

sebesar 0,011. Dari hasil ini menunjukkan bahwa data distribusi normal karena nilai signifikan yang di peroleh (p) (0,011)>a(0,05), hal ini sesuai dengan kriterian penetapan kenormalan. Menurut (priyastama, 2017:12) yang menyatakan jika signifikan yang di peroleh (p)>a, maka sampel tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal, sedangkan hasil table diatas, diketahui hasil posttest penerapan latihan dribble slalom di peroleh taraf signifikan (p) sebesar 0,011. Dari hasil ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Hal ini menunjukkan bahwa hasil yang di peroleh tes awal dan tes akhir samper diberikan perlakuan maka semakin baik hasil yang di peroleh hasil penelitian diketahui adanya perbedaan antara sebelum diberikan latihan dribble slalom dengan setelah diberikan latihan *dribble slalom* terhadap kemampuan dribble siswa ekstrakurikuler SD Negeri 36 lubuklinggau.

## Daftar Pustaka

- Atlet, P., Ssb, U.-A., Melati, P., & Polri, T. N. I. (2021). [https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JMBG PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LINGKARAN](https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JMBG_PERBEDAAN_PENGARUH_LATIHAN_LINGKARAN). 53–58.
- Aziz, R. F. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Passing Control Terhadap Keterampilan Passing Control Dalam Permainan Futsal (Eksperimen Pada Pemain Klub Katana Futsal U-19 Kota Tasikmalaya. *Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi*, 1(2), 54–65.
- Dahlan, F. (2017). Pengaruh Model

- Latihan Dribble Slalom Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Syekh Yusuf Football School Kab. Gowa Usia 9-12 Tahun. *Jurnal Penjaskesrek STKIP Mega Rezky Makassar*, 3(1), 17–28.
- Effendi, A. R. (2020). Pengaruh Latihan Dribble Slalom Terhadap Kemampuan Dribble Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 6 Sungai Laur Kabupaten Ketapang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 212–219. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i2.1472>
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek Dan Cross Country Terhadap Vo2max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 45–50.
- Hakekat, L. B. (2019). *BAB I*. 1–42.
- Imron, M., & Wismanadi, H. (2022). Perbedaan Efektivitas Latihan Lari Zig-Zag Dan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pemain Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 137–144. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45628>
- Janwar, M., & Ghani, G. (2018). Pengaruh latihan slalom dribble terhadap keterampilan dribble futsal siswa ekstrakurikuler smp negeri 3 polewali mandar. *Jurnal Penjaskesrek*, 4(1), 38–53.
- Mulyono, M. A. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Laskar Aksara.
- Pranoto, F. (2022). *Pengaruh Latihan Slalom Dribble Dan Dribble Sirkuit Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Ektrakurikuler Sepak Bola Man 1 Lampung Barat*.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90>
- Putri, D. S., Yarmani, Y., & Aliman, A. (2019). Studi Kemampuan Slalom Dribbling Dan Long Passing Pada Klub Sepakbola Wanita Di Kota Bengkulu. *Kinestetik*, 3(2), 183–192. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8913>
- Riansyah, A., Hidayat, S., & Ganesha, U. P. (2018). *Ejournal Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha Volume 09 Nomor 01 Tahun 2018 Ejournal Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha V. 09(2)*.
- Syarif, F., & Bahtra, R. (2022). Pengaruh Latihan Slalom Dribble Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Tanjung Mutiara Kabupaten Agam. *Journal Physical Health Recreation*, 3(1), 5–11.
- Syofyan, R. R., & Hidayah, N. (2022).

*Penerapan Metode Latihan Drill  
Shooting Terhadap Kecepatan dan  
Ketepatan Shooting Futsal. 14(2),  
112–116.*

Wibowo, A. T. (2019). *Keterampilan  
Dasar Permainan Futsal.*