

PERBEDAAN TINGKAT KECEPATAN, KELINCAHAN DAN MENGGIRING BOLA ANTARA PEMAIN DEPAN DAN PEMAIN BELAKANG SISWA U-16 SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) BATURETNO DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

PRETEST PROFILE OF PLAYERS' PHYSICAL CONDITION OF FOOTBALL CLUB OF UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA (FC UNY) IN FACING LIGA NUSANTARA 2017

Oleh : Rahmad Dany Budiman
Email : dannybudiman28@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecepatan, kelincahan dan menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16. Penelitian merupakan penelitian diskriptif komparatif. Subjek penelitian murid sekolah sepak bola (SSB) Baturetno U-16 sebanyak 20 orang, terdiri dari 10 orang pemain belakang dan 10 orang pemain depan. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 30m, tes *dodging run test* dan tes *dribbling*. Teknik analisis data menggunakan *uji-t*. Hasil uji-t diperoleh nilai ada perbedaan yang signifikan tingkat kecepatan pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16 dengan perbedaan sebesar 6,97% lebih baik pemain depan. Tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kelincahan pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16 dengan perbedaan sebesar 2,74% lebih baik pemain depan. Ada perbedaan yang signifikan tingkat menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16 dengan perbedaan sebesar 8,83% lebih baik pemain depan.

Kata Kunci : *kecepatan, kelincahan, menggiring bola*

Abstract

This research is motivated by the differences of player duties between the front and back players. The aim of this research was to find out the differences of speed rate, agility, and dribbling between the front and back players on soccer game in U-16 SSB Baturetno. This is a comparative descriptive research with the subjects were 20 students of U-16 SSB Baturetno which consists of 10 front players and 10 defenders. Test and measurement were used to taking data. The research instrument that had been used are 30 meters running test, dodging run test, and dribbling test. T-test was used to analyze the data. The result of T-test showed that there were a significant difference of the speed rate and dribbling between the front and back players on the game in U-16 SSB Baturetno. From the result, the front players are better in speed rate and dribbling with 6,97% and 8,83% differences. While for agility, there were no significant difference although the front players still better with 2,74% differences than the back players.

Key Word : *Speed Rate, Agility, Dribbling.*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sudah memasyarakat, baik sebagai hiburan, mulai dari latihan peningkatan kondisi tubuh atau sebagai prestasi untuk membela desa, daerah dan negara. Sepak bola yang sudah memasyarakat itu merupakan gambaran persepak bolaan di Indonesia khususnya negara maju pada umumnya.

Permainan sepak bola modern saat ini telah mengalami banyak kemajuan, perubahan serta perkembangan yang pesat, baik dari segi kondisi fisik, teknik, taktik permainan maupun mental pemain itu sendiri. Kemajuan dan perkembangan tersebut dapat dilihat dalam siaran langsung pertandingan perebutan Piala Eropa, penyisihan Pra Piala Dunia oleh tim-tim kesebelasan Eropa maupun Amerika Latin. Bagaimana permainan cepat dan teknik yang baik yang didukung oleh kemampuan individu menonjol serta seni gerak telah pula ditampilkan. Permainan yang cepat dan teknik yang baik itulah yang perlu dicontoh oleh persepak bolaan Indonesia agar dapat maju dan berkembang dengan baik.

Kondisi fisik pemain sepak bola menjadi sumber bahan untuk dibina oleh pakar sepak bola selain teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding. Kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan bertanding merupakan unsur yang penting dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola dalam bertahan maupun menyerang kadang-kadang menghadapi benturan keras, ataupun harus lari dengan kecepatan penuh ataupun berkelit menghindari lawan, berhenti menguasai bola dengan tiba-tiba. Seorang pemain

sepak bola dalam mengatasi hal seperti itu haruslah dibina dan dilatih sejak awal.

Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain sepak bola. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepak bola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan teknik bermain, taktik yang baik serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi.

Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan sesuai dengan cabang olahraga masing-masing sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan. Dalam peningkatan kondisi fisik maka perlu dilatih dengan beberapa unsur fisik, sedangkan unsur fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan dan kelentukan. Sedangkan unsur fisik khususnya mencakup stamina, daya ledak, reaksi, koordinasi, ketepatan dan keseimbangan.

Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seseorang pemain sepak bola harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola. Untuk teknik yang diperlukan adalah teknik menggiring bola (dribbling). Yang perlu dilatih dengan posisi yang cukup, disamping itu untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan saat menguasai

bola perlu memiliki kecepatan dan kelincihan tubuh untuk menghindari sergapan lawan.

Kecepatan dan kelincihan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dan kelincihan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kecepatan dan kelincihan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Bagi seorang pemain sepak bola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, juga seorang pemain sepak bola menghendaki gerakan yang indah dan cepat sering dilakukan unsur kecepatan dan kelincihan.

menurut Sucipto (2000: 17), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Dari sekian banyak teknik dasar dalam bermain sepak bola *dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat penting. *Dribbling* adalah menendang bola secara terputus-putus dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar. Salah satu yang membuat olahraga sepak bola menjadi menarik adalah ketika seorang pemain sepak bola mampu menguasai dan memperagakan aksi individu menggiring bola melewati lawan kemudian mencetak gol, karena menggiring bola dapat diikuti gerakan berikutnya berupa passing maupun shooting.

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk mengadakan

penelitian yang berjudul “Perbedaan Tingkat Kecepatan, Kelincihan Dan Menggiring Bola Antara Pemain Depan Dan Belakang Siswa U-16 Sekolah Sepak bola (SSB) Baturetno Dalam Permainan Sepak bola”

KAJIAN TEORI

1. Hakikat Sepak Bola

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua kesebelasan yang saling bertanding melibatkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental, dilakukan dengan cara menendang sebuah bola yang diperebutkan oleh pemain dari kedua tim dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan gawang dari kebobolan dengan mengacu pada peraturan-peraturan yang telah ditentukan.

Permainan sepak bola dimainkan dalam 2 (dua) babak dengan lama waktu pada setiap babak adalah 45 menit, dengan waktu istirahat 15 menit. Pada pertandingan yang menentukan misalnya pada pertandingan final, apabila terjadi skor yang sama, maka untuk menentukan kemenangan diberikan babak tambahan waktu selama 2 x 15 menit tanpa ada waktu istirahat. Jika dalam waktu tambahan 2 x 15 menit nilai masih sama, maka akan dilanjutkan dengan tendangan penalti untuk menentukan tim mana yang menang.

2. Hakikat Kecepatan

Salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepak bola adalah kecepatan. Secara fisiologis menurut M. Sajoto (1988: 12), Kecepatan merupakan kemampuan yang ada pada diri seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dilakukan dalam waktu yang

singkat. Sedangkan menurut Ismaryati (2008: 57), Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu dan kecepatan menempuh suatu jarak.

Menurut Sukadiyanto (2002:109), kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklis dan non siklis. Kecepatan gerak siklis atau sprint adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan serangkaian gerak dalam waktu sesingkat mungkin. Sedangkan gerak non siklis adalah kemampuan sistem neuromuskuler untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Suharno HP (1993:47), macam-macam kecepatan yaitu: kecepatan sprint, kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak.

Kemampuan seseorang untuk dapat bergerak cepat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Suharno HP (1993:48), Kecepatan seseorang ditentukan oleh berbagai faktor, secara umum yaitu: (1)

Macam fibril otot yang dibawa sejak lahir, fibril berwarna putih baik untuk kecepatan, (2) Pengaturan nervous system, (3) Kekuatan otot, (4) Kemampuan elastisitas dan relaksasi suatu otot, (5) Kemauan dan disiplin individu atlet.

Kecepatan lari dipengaruhi oleh fleksibilitas, kekuatan otot, power otot, daya tahan anaerobik, koordinasi gerakan, keterampilan teknik lari dan jenis serat otot yang dimiliki oleh atlet. Pada dasarnya serat-serat otot yang terdapat pada manusia terdiri dari dua macam yaitu serat-serat otot merah dan serat-serat otot putih. Jenis serat otot yang dimiliki oleh seseorang merupakan bawaan sejak lahir.

3. Hakikat Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak digunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat.

Remmy Muchtar menjelaskan (1992: 91), kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Sedangkan menurut Suharno HP (1993: 49), menyatakan bahwa kelincahan digunakan secara langsung untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda, mempermudah berlatih teknik tinggi, gerakan dapat efisien dan efektif, mempermudah daya orientasi danantisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, menghindari terjadinya cidera

Macam-macam kelincahan ditinjau dari keterlibatannya atau perannya dalam beraktivitas, kelincahan dikelompokkan menjadi dua macam yaitu, kelincahan umum dan kelincahan khusus, Ismaryati (2008 :41). Berdasarkan jenis kelincahan tersebut menunjukkan bahwa, kelincahan umum digunakan untuk aktivitas sehari-hari atau kegiatan olahraga secara umum. Sedangkan kelincahan khusus merupakan kelincahan yang bersifat khusus yang dibutuhkan dalam

cabang olahraga tertentu. Kelincahan yang dibutuhkan memiliki karakteristik tertentu sesuai tuntutan cabang olahraga yang dipelajari.

4. Hakika Mnggiring Bola

Menggiring bola merupakan salah teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dimiliki oleh pemain. Menggiring bola adalah suatu upaya mendorong bola secara terputus-putus dengan posisi bola tidak jauh dari kaki kita sambil berlari untuk mencapai tujuan tertentu dalam permainan sepak bola, Sucipto (2000 :28).

Menurut Komarudin (2005: 45), tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong melepaskan diri dari kawalan lawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan shooting ke gawang.

Adapun teknik menggiring bola menurut Depdiknas (2000:28) diantaranya: (1) menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola menggunakan kaki bagian luar, dan (3) menggiring bola menggunakan punggung kaki.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1991: Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 312), metode survei merupakan penelitian yang biasa dilakukan dengan subjek yang banyak, dimaksudkan untuk mengumpulkan

pendapat atau informasi mengenai status gejala pada waktu penelitian berlangsung.

Subjek Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) menyebutkan bahwa populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi yang digunakan adalah pemain depan dan pemain belakang siswa U-16 SSB Baturetno Bantul.

Sampel penelitian ini adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti Suharsimi Arikunto,(2006: 131). Pendapat lain, “sampel adalah sejumlah penduduk yang jumlahnya kurang dari jumlah populasi” (Sutrisno Hadi, 2004: 182). Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa U-16 SSB Baturetno Bantul berjumlah 20 siswa terdiri dari pemain depan 10 siswa dan pemain belakang 10 siswa.

Intrumen Dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data (Suharsimi Arikunto, 2006: 219). Instrumen yang baik adalah instrumen yang dapat dipertanggungjawabkan hasil pengukurannya, dan mempunyai atau telah memenuhi syarat-syarat validitas tes dan reliabilitas tes.

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik atau metode tes dan pengukuran serta dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data. Sedangkan instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: tes kecepatan (*sprint 30m*), tes kelincahan (*dodging run test*), dan tes menggiring bola (*dribbling*).

Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian adalah kecepatan, kelincahan dan menggiring bola. Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini dapat dijelaskan yaitu:

1. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya.
2. Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat.
3. Menggiring bola adalah menendang bola secara terputus-putus atau pelan-pelan.
4. Pemain depan adalah pemain yang posisinya berada paling dekat dengan gawang lawan dan bertugas untuk mencetak gol sebanyak-banyak nya ke gawang lawan.
5. Pemain belakang adalah seorang pemain yang posisinya berada pada daerah paling belakang sebelum penjaga gawang. Tugas dari pemain belakang yaitu menjaga daerah pertahanan dan memutuskan serangan yang dilakukan oleh lawan agar tidak lawan tidak dapat mencetak gol.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik statistik uji-t. Dengan demikian untuk pengetesan signifikansi t-test dengan rumus pendek (*short metode*). Rumus ini banyak digunakan dalam penelitian eksperimen karena efektif dan efisien (Sutrisno Hadi, 2004: 231).

Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu melakukan pengujian persyaratan. Persyaratan yang harus dipenuhi adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Pengujian normalitas dan

homogenitas adalah sebagai berikut : (1)

Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis tersebut berdistribusi normal atau tidak. Penguji normalitas sebaran data panjang tungkai, power tungkai dan tingkat kecepatan tendangan sabit yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji kolmogorov-smirnov dengan menggunakan rumus sebagai berikut

$$K_D = 1,36 \frac{n_1 + n_2}{n_1 n_2}$$

K_D = Kolmogrov - Smirnov yang dicari
 n_2 = Jumlah sampel yang di observasi atau diperoleh

n_1 = Jumlah sampel yang diharapkan

(2) Uji homogenitas bertujuan untuk mengathui apakah data penelitian bersifat homogeny atau tidak. Salah satu peryaratan yang harus dipenuhi dalam melkukan analisis varians adalah dengan menggunakan pengujian homogenitas varians populasi untuk pengujian homogenitas varians menggunakan uji-f karena hanya menggunakan 2 variabel. Pada penelitian ini untuk menguji sigifikasi harga analisis varians tes diperoleh dari perhitungan data hasil tes dan pengukuran, dengan harga dalam tabel Anova pada taraf signifikasi 5 %, (3) Uji hipotesis menggunakan uji-t untuk mencari perbedaan masing masing kelompok dengan taraf signifikasi 5% (Sutrisno Hadi, 2004: 214). Sutrisno Hadi (2004: 218) juga berpendapat mencari perbedaan dari dua kelompok dapat digunakan t-test uncorrelated untuk mencari perbedaan dari dua variabel dengan kriteria pengujian t-hitung lebih

besar dari t-tabel. Menurut Sugiyono (2006:134) rumus t-hitung sebagai berikut:

$$t = \frac{x^1 - x^2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

- X1 : rerata skor 1
- N2 : jumlah sampel 2
- X2 : Rerata skor 2
- S₁² : varians sampel 1
- N1 : jumlah sampel 1
- S₂² : varians sampel 2

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan taraf signifikansi 5% dengan kriteria dalam penelitian ini sebagai berikut: (a) Bila hasil observasi lebih besar dari hasil tabel, pada taraf signifikansi maka terdapat perbedaan ketepatan menendang ke gawang antara pemain belakang dan pemain depan, maka hipotesis alternatif diterima, (b) Bila hasil observasi lebih kecil dari hasil tabel, pada taraf signifikansi 5% maka tidak terdapat perbedaan menendang bola ke gawang antara pemain depan dan belakang, maka hipotesis alternatif ditolak.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 16- Maret 2016 yang bertempat di lapangan sepak bola Wiyoro Banguntapan Bantul. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola U-16 SSB Baturetno yang terdiri dari 10 pemain depan dan 10 pemain belakang.

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecepatan, kelincahan dan menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16.

Sebelum dilakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

Penggunaan uji normalitas digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang diperoleh, sedangkan penggunaan uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang bersifat homogen.

Uji Normalitas

Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Dalam uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi berdistribusi normal, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Asymp. Sig dengan 0,05, kriterianya menerima hipotesis apabila Asymp. Sig lebih besar dari 0,05, apabila tidak memenuhi kriteria tersebut maka hipotesis ditolak.

No	Variabel	Asymp.Sig	Kesimpulan
1	Kecepatan Belakang	0,385	Normal
2	Kecepatan Depan	0,999	Normal
3	Kelincahan Belakang	0,994	Normal
4	Kelincahan Depan	0,993	Normal
5	Menggiring Belakang	0,724	Normal
6	Menggiring Depan	0,995	Normal

Tabel 1. Hasil perhitungan uji normalitas

Dari table di atas harga Asymp. Sig dari 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.

Uji Homogenitas

Dalam uji ini akan menguji hipotesis bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Variabel	Nilai Signifikansi	Taraf Signifikasnsi	Kesimpulan
Kecepatan	0,160	0,05	Homogen
Kelincahan	0,076	0,05	Homogen
Menggiring Bola	0,059	0,05	Homogen

Tabel 2. Hasil perhitungan uji homogenitas

Dari perhitungan diperoleh signifikansi > 0,05, berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis yang menyatakan varians dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varians populasi homogen.

Analisis Data

Analisis data yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecepatan, kelincahan dan menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16.

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan tingkat kecepatan, kelincahan dan menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16, maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

	<i>t-test for equality of Means</i>				
	t hitung	df	t-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Kecepatan	2,665	18	2,10	0,016	0,306

Tabel 3. Uji t kecepatan

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa hitung sebesar 2,665 > 2,10 (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability 0,016 < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima, berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat kecepatan pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16. Apabila dilihat dari rerata pemain depan sebesar 4,69 dan rerata pemain belakang sebesar 4,38 maka diperoleh angka mean difference sebesar 0,306. Hal ini menunjukkan bahwa pemain depan lebih baik 6,97% dibandingkan pemain belakang.

	<i>t-test for equality of Means</i>				
	t hitung	df	t-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Kelincahan	1,32	18	2,10	0,200	0,1490

Tabel 4. Uji t kelincahan

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 1,32 < 2,10 (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability 0,200 > 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kelincahan pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16. Apabila dilihat dari rerata pemain depan sebesar 5,58 dan rerata pemain belakang sebesar 5,43 maka diperoleh angka mean difference sebesar 0,149. Hal ini menunjukkan bahwa pemain depan lebih baik 2,74% dibandingkan pemain belakang.

	<i>t-test for equality of Means</i>				
	t hitung	df	t-tabel	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Menggiring Bola	2,569	18	2,10	0,019	1,37

Tabel 5. Uji t menggiring bola

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $2,569 > 2,10$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,019 < 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16. Apabila dilihat dari rerata pemain depan sebesar 16,96 dan rerata pemain belakang sebesar 15,58 maka diperoleh angka mean difference sebesar 1,37. Hal ini menunjukkan bahwa pemain depan lebih baik 8,83% dibandingkan pemain belakang.

Pembahasan

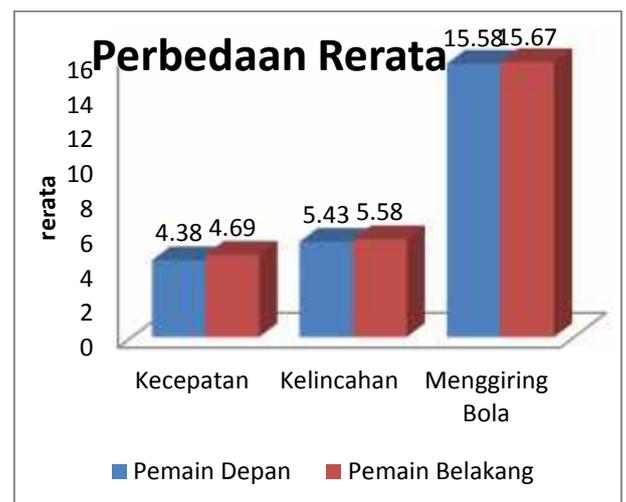
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kecepatan, kelincahan dan menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16. Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $2,665 > 2,10$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,016 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat kecepatan pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16. Apabila dilihat dari rerata pemain depan sebesar 4,69 dan rerata pemain belakang sebesar 4,38 maka diperoleh angka mean difference sebesar 0,306. Hal ini menunjukkan bahwa pemain depan lebih baik 6,97% dibandingkan pemain belakang.

Tingkat kelincahan menunjukkan t hitung sebesar $1,32 < 2,10$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,200 > 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kelincahan pada pemain depan dan pemain belakang dalam

permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16. Apabila dilihat dari rerata pemain depan sebesar 5,58 dan rerata pemain belakang sebesar 5,43 maka diperoleh angka mean difference sebesar 0,149. Hal ini menunjukkan bahwa pemain depan lebih baik 2,74% dibandingkan pemain belakang.

Sedangkan pada tingkat menggiring bola t hitung sebesar $2,569 > 2,10$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,019 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16. Apabila dilihat dari rerata pemain depan sebesar 16,96 dan rerata pemain belakang sebesar 15,58 maka diperoleh angka mean difference sebesar 1,37. Hal ini menunjukkan bahwa pemain depan lebih baik 8,83% dibandingkan pemain belakang.

Dilihat dengan grafik perbandingan hasil pemain depan dan pemain belakang dilihat dari nilai rata-rata:



Gambar 1. Grafik perbandingan rata-rata pemain belakang dan pemain depan.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: (1) Hasil uji t menunjukkan bahwa t hitung sebesar 2,665 > 2,10 dan besar nilai signifikansi probability 0,016 < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima, berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat kecepatan pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16, (2) Hasil uji t menunjukkan bahwa t hitung sebesar 1,32 < 2,10 dan besar nilai signifikansi probability 0,200 > 0,05, maka Ho diterima dan Ha ditolak, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan tingkat kelincahan pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16, (3) Hasil uji t menunjukkan bahwa t hitung sebesar 2,569 > 2,10 dan besar nilai signifikansi probability 0,019 < 0,05, maka Ho ditolak dan Ha diterima, berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat menggiring bola pada pemain depan dan pemain belakang dalam permainan sepak bola di SSB BATURETNO U-16.

Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan bagi atlet.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan

dengan model penelitian yang lebih bervariasi.

3. Bagi atlet hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung kondisi fisiknya bagi yang kurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hadi, Sutrisno. (2004). *Statistik*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: LPP UNS.
- Komarudin. (2005). *Dasar gerak sepak bola*. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta
- Muchtar, Remmy. (1992). *Olahraga Pilihan Sepak bola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sajoto, M. (1983). *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Semarang. Effhar Offset Semarang.
- Soeharno HP. (1993). *Ilmu kepelatihan olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Sucipto. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Depdikbud

Sukadiyanto. (2002). Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis. Yogyakarta: FIK UNY.