

PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA PUTERA SMK NEGERI 3 PAGUYAMAN

Sandro Saleh¹⁾, Risna Podungge²⁾, Syarif Hidayat³⁾

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Sandro Saleh)
sandrosaleh@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Risna Podungge)
risna.podungge@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)
syarifhidayat@gmail.com

Abstrak

Sandro Saleh. 2015. Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Peningkatan Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putera SMK Negeri 3 Paguyaman. Skripsi. Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo. Pembimbing I Risna Podungge S.Pd, M.Pd dan Pembimbing II Syarif Hidayat S.Pdkor, M.or.

Permasalahan yang peneliti angkat dalam penelitian ini adalah kemampuan kecepatan dribbling pada siswa putera SMK Negeri 3 Paguyaman kurang baik, untuk meningkatkan kecepatan dribbling yang diinginkan maka latihan sirkuit yang dapat diberikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap peningkatan kecepatan Dribbling dalam permainan sepak bola pada siswa putera SMK Negeri 3 Paguyaman dengan jumlah sampel 21 orang. Untuk mendapatkan jawaban terhadap permasalahan diatas, peneliti menggunakan metode eksperimen lapangan, teknik pengumpulan data dalam bentuk pree-test dan post-test.

Hasil penelitian menunjukan bahwa setelah eksperimen dilakukan pada siswa SMK Negeri 3 Paguyaman Selama 16 kali pertemuan, dapat dilihat dari perbandingan hasil tes awal (pree-test) dan tes akhir (post-test). Hasil penelitian pree-test kecepatan Dribbling menunjukan nilai tertinggi 19,12 dan hasil terendah 26,71. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 23,44 nilai standar deviasi 1,44 dan nilai varians 2,0885. Sedangkan pada hasil post-test kecepatan dribbling memperoleh skor tertinggi 17,87 dan skor terendah 25,56. Setelah dilakukan analisis data diperoleh nilai rata-rata 22,26 nilai standar deviasi 1,49 dan nilai varians 2,2216. Dengan demikian responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata ter awal (pree-test) sampai tes akhir (post-test).

Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji analisis data penelitian eksperimen untuk menganalisis data eksperimen yang menggunakan uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 11,637 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{tabel} 1,725. Ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Sehingga dapat disimpulkan latihan sirkuit memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan dribbling.

Penelitian menjawab hasil dari hipotesis yang diajukan dan dapat disimpulkan bahwa latihan sirkuit memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan dribbling dalam cabang olahraga sepak bola pada siswa putera SMK Negeri 3 Paguyaman.

Kata kunci: Pengaruh Latihan Sirkuit, Kecepatan dribbling, sepak bola

EFFECT OF EXERCISE CIRCUIT AGAINST INCREASED DRIBBLING SPEED IN SOCCER GAME ON SON STUDENTS OF SMK NEGERI 3 PAGUYAMAN

Sandro Saleh¹, Risna Podungge², Syarif Hidayat³

¹FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Sandro Saleh)
sandrosaleh@yahoo.co.id

²FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Risna Podungge)
risna.podungge@yahoo.co.id

³FIKK, Universitas Negeri Gorontalo (Syarif Hidayat)
syarifhidayat@gmail.com

Abstract

Sandro Saleh. 2015. Effect of Exercise Circuit Against Increased Dribbling Speed In Soccer Game On Son Students of SMK Negeri 3 Paguyaman. Thesis. Sports Coaching Education Department of the Faculty of Health Sciences and Sports University of Gorontalo. Supervisor I Risna Podungge S. Pd, Pd and Advisor II Syarif Hidayat S.Pdkor, M.or.

The problems that researchers adopted in this study is the ability to speed dribbling on student son SMK Negeri 3 Paguyaman less well, to increase the speed of the desired dribbling circuit training can be given. This study aims to determine the effect of circuit training to increase the speed of the game of football Dribblingi padasiswa son SMK Negeri 3 Paguyaman with a sample of 21 people. To get an answer to the above problems, the researchers used an experimental method field, data collection techniques in the form of Pree-test and post-test.

The results showed that after the experiments conducted on students of SMK Negeri 3 Paguyaman During the 16 sessions, can be seen from the comparison of the results of the initial test (Pree-test) and final test (post-test). Pree-test research results Dribbling speed showed the highest value 19.12 and 26.71 the lowest results. After analyzing the average values obtained 23.44 standard deviation 1.44 and variance value 2.0885. While the results of the post-test speed dribbling the highest score lowest score of 17.87 and 25.56. After analyzing the data obtained by the average value of 22.26 standard deviation of 1.49 and variance value of 2.2216. Thus a sample of respondents in this study to obtain an increase in the average yield of the initial pitch (Pree-test) to test end (post-test).

For the purposes of testing this hypothesis, then the hypothesis testing using test data analysis experiments to analyze experimental data using the t test produces thitung 11.637 while the price obtained from the distribution list TTable 1,725. Turns tcount greater than ttable. Therefore we can conclude circuit training has a significant influence on the increase in speed dribbling. Answer the research results of the proposed hypothesis and we can conclude that the circuit training to give effect to increase the speed dribbling in soccer sports student of SMK Negeri 3 Paguyaman son.

Keywords: *Circuit Training Effect, speed dribbling, soccer*