

**PELATIHAN T-SPRINT 4 REPETISI 3 SET TERHADAP PENINGKATAN  
KELINCAHAN MENGGIRING BOLA SISWA PUTRA PESERTA  
EKSTRA KULIKULER SEPAK BOLA SMP  
SANTO YOSEPH DENPASAR  
TAHUN PELAJARAN  
2017/2018**

**Gusti Made Suardiana Nira Diningrat\*, I Komang Adi Palgunadi\*\***

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali  
Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi**

**ABSTRAK**

Berdasarkan observasi dan penelitian pendahuluan yang telah dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah perlu diadakan penelitian lebih lanjut, maka didapatkan hasil bahwa siswa putra peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Santo Yoseph Denpasar tahun pelajaran 2017/2018 memerlukan pelatihan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola. Penelitian ini menggunakan rancangan *experimental randomized pre-tes and post-tes groups design*. Populasi diambil dari siswa putra peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Santo Yoseph Denpasar tahun pelajaran 2017/2018. Sampel berjumlah 22 orang diambil secara acak sederhana dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik acak sederhana yang masing-masing kelompok terdiri dari 11 orang. Pelatihan yang dilakukan dalam penelitian ini ialah pelatihan *T-Sprint 4 repetisi 3* set pada kelompok perlakuan dan pelatihan *T-Sprint 4 repetisi 2* set pada kelompok kontrol. Data berupa hasil tes diperoleh dengan mengukur kecepatan waktu sampel dan diperoleh data. Data yang diperoleh berupa angka yang diambil sebelum dan sesudah pelatihan. Data yang diperoleh diuji menggunakan format T-test. Berdasarkan analisis data bahwa kelompok kontrol dihitung nilai  $t$  nya 9,173 sedangkan nilai  $t$  table sebesar = 2,228 dengan taraf signifikansi 5 % dan  $db = 10$  dan pada kelompok perlakuan nilai  $t$  dihitung 9,160 sedangkan nilai  $t$  table sebesar = 2,228 dengan taraf signifikansi 5 % dan  $db = 10$ . Dan perbedaan kelompok kontrol dan kelompok perlakuan diperoleh nilai  $t$  2,834 sedangkan nilai  $t$  tabel sebesar = 2,086 dengan taraf signifikansi 5 % dan  $db = 20$ . Berdasarkan kesimpulannya bahwa pelatihan *T-Sprint 4 repetisi 3* set meningkatkan kelincahan menggiring bola. Untuk hasil *post test* kedua kelompok ada perbedaan yang signifikan dan hipotesis nol ditolak. Dari hasil rerata *T-Sprint 4 repetisi 2* set dalam meningkatkan kelincahan menggiring bola siswa putra peserta ekstrakurikuler SMP Santo Yoseph Denpasar tahun pelajaran 2017/2018.

*Kata Kunci : Pelatihan, T-Sprint, Kelincahan Menggiring Bola*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari upaya peningkatan status kesehatan dan kebugaran. Permainan sepak bola bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan berusaha untuk menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Permainan di mainkan dalam 2 babak. Tiap babak terdiri atas 45 menit, waktu istirahat di antara dua babak ialah 10 menit. Satu tim dinyatakan memenangi permainan, apabila dapat lebih banyak mencetak gol ke gawang lawan (Fathoni, 2014).

Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerak secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi (Nala.2016). Berdasarkan observasi awal hasil wawancara peneliti dengan selaku guru olahraga di sekolah SMP Santo Yoseph Denpasar mengatakan bahwa siswa peserta ekstra kulikuler di sekolah tersebut belum memiliki kelincahan yang baik dalam teknik sepak bola. Ini dapat di buktikan dari tahun 2015 sampai dengan 2017 prestasi sepak bola di skolah tersebut menurun. Oleh karena itu peneliti mencoba melakukan penelitian dengan judul Pelatihan *T-Sprint* 4 Repetisi 3 Set terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola siswa putra peserta ekstra kulikuler sepak bola SMP Santo Yoseph Denpasar tahun pelajaran 2017/2018.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan hubungan sebab akibat dengan cara

mengenakan satu atau lebih kelompok eksperimental dengan satu atau lebih kondisi. Adapun rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *exsperimantal randomized pre-test and post-test groups design* (Sugiono, 2013).

## HASIL PENELITIAN

Langkah pertama dalam penelitian ini adalah menyusun data, oleh karena itu pencatatan hasil tes dan pengukuran harus baik dan teliti. Dalam penelitian ini sampel terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan sebanyak 11 orang yang diberikan pelatihan *T-sprint* 4 repetisi 3 set dan kelompok kontrol sebanyak 11 orang yang diberikan pelatihan *T-sprint* 4 repetisi 2 set. Kedua kelompok ini mengikuti jalanya tes sesuai dengan yang telah direncanakan. Adapun langkah-langkah yang akan ditempuh untuk analisis data dan menguji hipotesis diatas adalah :

1. Merumuskan hipotesis nol
2. Menyusun tabel kerja
3. Memasukkan data ke dalam rumus
4. Menentukan taraf signifikansi
5. Menguji nilai t
6. Menarik kesimpulan

Adapun langkah-langkah yang ditempuh untuk menganalisis data-data tersebut adalah sebagai berikut :

### 1. Merumuskan Hipotesis Nol

Adapun hipotesis nol yang diuji berbunyi :Tidak ada pengaruhPelatihan *T-sprint* 4 Repetisi 3 set Terhadap Peningkatan Kelincahan Menggiring Bola Siswa Putra Peserta Extrakurikuler Sepak

Bola SMP Santo Yoseph Denpasar Tahun Pelajaran 2017/2018.

## 2. Menyusun Tabel Kerja

Untuk mencari nilai t-tes tentang Pelatihan T-sprint 4 Repetisi 3 set Terhadap Peningkatan

Kelincahan Menggiring Bola Siswa Putra Peserta Extrakurikuler Sepak Bola SMP Santo Yoseph Denpasar Tahun Pelajaran 2017/2018, maka disusunlah tabel kerja seperti tabel 4.3 berikut:

**Tabel 1**  
**Tabel kerja hasil tes awal dan tes akhir kelompok kontrol**  
**(Pelatihan T-sprint 4 repetisi 2 set)**

No	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	D	SD	SD <sup>2</sup>
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1	16,67	15,53	1,14	0,1	0,01
2	15,19	14,25	0,94	-0,1	0,01
3	17,45	15,65	1,08	0,4	0,16
4	16,34	14,95	1,31	0,27	0,72
5	16,13	15,29	0,54	-0,5	0,25
6	17,17	15,78	1,39	0,35	0,12
7	15,55	14,73	1,22	0,18	0,03
8	16,81	15,78	1,03	-0,01	0,01
9	16,26	15,06	1,02	-0,02	0,04
10	17,08	16,56	0,52	-0,52	0,27
11	17,30	16,13	1,17	0,13	0,02
<b>Σ</b>	<b>181,95</b>	<b>169,71</b>	<b>11,36</b>	<b>-</b>	<b>1,64</b>
<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>16,54</b>	<b>15,42</b>	<b>1,04</b>	<b>-</b>	<b>0,15</b>

Keterangan :

- X<sub>1</sub> : Hasil tes awal  
X<sub>2</sub> : Hasil tes akhir  
D : Beda  
SD : Standar Deviasi  
SD<sup>2</sup> : Standar Deviasi dikuadratkan  
N : Jumlah Sampel  
Σ : Sigma atau Jumlah

$\bar{X}$  : Rata-rata

## 3. Memasukan Data ke Dalam Rumus

Untuk menghitung nilai t-tes kelompok kontrol maka digunakan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sum SD^2}{N(N-1)}}}$$

$$= \frac{16,54 - 15,42}{\sqrt{\frac{1,64}{11(11-1)}}}$$

$$\begin{aligned} &= \frac{1,12}{\sqrt{\frac{1,64}{110}}} \\ &= \frac{1,12}{\sqrt{0,01490909}} \\ &= \frac{1,12}{0,1221027845} \\ &= 9,17259 \\ &= 9,173 \end{aligned}$$

Untuk menentukan taraf derajat kebebasan taraf signifikan yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5% dengan derajat kebebasan yang dihitung dengan rumus :

$$\begin{aligned} Db &= (N-1) \\ &= 11-1 \\ &= 10 \end{aligned}$$

Keterangan :

$$\begin{aligned} Db &= \text{Derajat Bebas} \\ N &= \text{Jumlah Sampel} \\ 1 &= \text{Bilangan Konstan} \end{aligned}$$

#### 4. Menguji Nilai t

Berdasarkan taraf signifikansi 5% dan  $db = 10$ , didapatkan batas penolakan hipotesis nol dalam tabel nilai t sebesar 2,228, sedangkan nilai t-tes yang diperoleh dalam penelitian sebesar 9,173. Hal ini berarti bahwa nilai yang didapat lebih besar dari batas angka penolakan hipotesis nol.

#### 5. Menarik Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan diatas, maka dapat disimpulkan hipotesis nol yang berbunyi tidak ada pengaruh pelatihan T-sprint 4 repetisi 2 set terhadap kelincahan menggiring bola siswa putra peserta ekstrakurikuler sepak

bola SMP Santo Yoseph Denpasar tahun pelajaran 2017/2018. Di tolak.

**Analisa Data Tentang Perbedaan Pelatihan pada Pelatihan T-sprint 4 repetisi 3 set dan Pelatihan T-sprint 4 repetisi 2 set terhadap peningkatan kelincahan menggiring siswa putra peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Santo Yoseph Denpasartahun pelajaran 2017/2018.**

Adapun langkah-langkah yang ditempuh untuk menganalisis data-data tersebut adalah sebagai berikut :

##### 1. Merumuskan Hipotesis Nol

Adapun hipotesis nol yang diuji berbunyi :Tidak ada perbedaan pengaruh Pelatihan T-sprint 4 Repetisi 3 set dan Pelatihan T-sprint 4 repetisi 2 set Terhadap Peningkatan Kelincahan Menggiring Bola Siswa Putra Peserta Extrakurikuler Sepak Bola SMP Santo Yoseph Denpasar Tahun Pelajaran 2017/2018.

##### 2. Menyusun Tabel Kerja

Untuk mencari nilai t-test tentang perbedaan Pelatihan T-sprint 4 repetisi 3 set dan Pelatihan T-sprint 4 repetisi 2 set Terhadap Peningkatan Kelincahan Menggiring Bola Siswa Putra Peserta Extrakurikuler Sepak Bola SMP

Santo Yoseph Denpasar Tahun disusunlah tabel kerja seperti tabel 2  
Pelajaran 2017/2018, maka berikut :

**Tabel 2**  
**Tabel Kerja Tentang Perbedaan Pelatihan**  
**Kelompok Perlakuan dan Kelompok kontrol**

No	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	D	SD	SD <sup>2</sup>
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
1	1,14	0,85	0,29	-0,08	0,00
2	0,94	0,94	0,00	-0,37	0,13
3	1,08	1,04	0,04	-0,33	0,10
4	1,31	0,82	0,49	0,12	0,01
5	0,54	0,98	0,44	0,07	0,00
6	1,39	0,54	0,85	0,48	0,23
7	1,22	0,47	0,75	0,38	0,14
8	1,03	0,87	0,16	-0,21	0,04
9	1,02	0,47	0,55	0,18	0,03
10	0,52	0,94	0,42	0,05	0,00
11	1,17	1,01	0,16	-0,21	0,04
Σ	<b>11,36</b>	<b>8,93</b>	<b>4,15</b>	-	<b>0,72</b>
$\bar{X}$	<b>1,04</b>	<b>0,81</b>	<b>0,37</b>	-	<b>0,06</b>

Keterangan :

X<sub>1</sub> : Beda hasil tes akhir dan tes awal kelompok perlakuan

X<sub>2</sub> : Beda hasil tes akhir dan tes awal kelompok kontrol

D : Beda

SD : Standar Deviasi

SD<sup>2</sup> : Standar Deviasi dikuadratkan

N : Jumlah Sampel

Σ : Sigma atau Jumlah

$\bar{X}$  : Rata-rata

### 3. Memasukan Data ke Dalam Rumus

Untuk menghitung nilai t-tes kelompok perlakuan dan kelompok kontrol maka digunakan rumus sebagai berikut :

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\sum SD^2}{N(N-1)}}} \\
 &= \frac{1,04 - 0,81}{\sqrt{\frac{0,72}{11(11-1)}}} \\
 &= \frac{0,23}{\sqrt{\frac{0,72}{110}}} \\
 &= \frac{0,23}{\sqrt{0,0065454546}} \\
 &= \frac{0,23}{0,080903984}
 \end{aligned}$$

$$= 2,84288$$

$$= 2,843$$

Untuk menentukan taraf derajat kebebasan taraf signifikan yang digunakan dalam penelitian ini adalah 5% dengan derajat kebebasan yang dihitung dengan rumus :

$$Db = (N-1) + (N-1)$$

$$= (11-1) + (11-1)$$

$$= 10 + 10$$

$$= 20$$

Keterangan :

Db = Derajat Bebas  
N = Jumlah Sampel  
1 = Bilangan Konstan

#### 4. Menguji Nilai t

Berdasarkan taraf signifikansi 5% dan  $db = 20$ , didapatkan batas penolakan hipotesis nol dalam tabel nilai t sebesar 2,086, sedangkan nilai t-tes yang diperoleh dalam penelitian sebesar 2,843. Hal

ini berarti bahwa nilai yang di dapat lebih besar dari batas angka penolakan hipotesis nol ( $H_0$ ), maka ( $H_0$ ) diterima.

#### 5. Menarik Kesimpulan

Dengan diterimannya hipotesis nol ( $H_0$ ), maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan pengaruh pelatihan *T-sprint* 4 repetisi 3 set dan pelatihan *T-sprint* 4 repetisi 2set terhadap kelincahan menggiring bola siswa putra peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Santo Yoseph Tahun Pelajaran 2017/2018.

#### Rekapitulasi Hasil Analisa Data

Setelah dilakukan pengujian terhadap hipotesis dengan menggunakan rumus t-tes dengan taraf signifikan 5%, maka hasilnya dapat di rekap seperti pada tabel 3.

**Tabel 3**  
**Tabel Rekapitulasi Hasil Analisis**

No	Kelompok	Db	Nilai t-tabel signifikansi (5 %)	t-test	Keterangan	
					Ho	Ha
1	Perlakuan	10	2,228	9,160	Ditolak	Diterima
2	Kontrol	10	2,228	9,173	Ditolak	Diterima
3	Beda Perlakuan dan Kontrol	20	2,086	2,843	Ditolak	Diterima

Keterangan :

Pada Kelompok Perlakuan : Nilai t-tes  $\geq$  dari nilai t-tabel, ini berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak  
 Pada Kelompok Kontrol : Nilai t-tes  $\geq$  dari nilai t-tabel, ini berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak  
 Beda Kelompok Perlakuan dan Kontrol : Nilai t-tes  $\leq$  dari nilai t-tabel, ini berarti  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Ada pengaruh pelatihan *T-sprint* 4 repetisi 3 set terhadap kelincahan menggiring bola siswa putra peserta ekstrakurikuler sepak bola SMP Santo Yoseph Denpasar tahun pelajaran 2017/2018. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil perhitungan statistik, nilai t-test sebesar 9,173. Angka ini lebih besar dari angka penolakan hipotesis nol dalam nilai t-tabel sebesar 2,228 dengan taraf signifikan 5% db = 10.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Fathoni.2014. *Tim Sepak Bola Pemenang Cetak Golter banyak*. Jakarta: Dahara Prize Semarang.
- Nala,Gusti ngurah.2015. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar.Udayana : University Press.
- Sugiyono, 2013. *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.
- Sukadiyanto, 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung; CV. LubakAgung.