



Pengaruh Latihan *Gated Obstacle Drill* Dan *Stair Step Roll Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain U-12 SSB Putra Harapan

Rangga Panji Nur Izzad^{1✉}, Martin Sudarmono², Mohamad Annas³, Roas Irsyada⁴

¹²³⁴Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Article History

Received : 31 Juli 2024
Accepted : Agustus 2024
Published : Desember
2024

Keywords

Gated Obstacle Drill,
Stair Step Roll Drill,
Dribbling

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya tingkat kemampuan teknik dasar dribbling yang dimiliki oleh pemain U-12 SSB Putra Harapan Kota Magelang, yang disebabkan oleh lemahnya kemampuan dribbling. Tujuan Penelitian membandingkan hasil latihan *gated obstacle drill* dan latihan *stair step roll drill* terhadap kemampuan dribbling dengan memperoleh dua kelompok yang diteliti antara *pre-test* dan *post-test* dan diberikan perlakuan yang berbeda. Berdasarkan hasil data penelitian maka dapat disimpulkan bahwa latihan *gated obstacle drill* dan *stair step roll drill* sama-sama berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* para pemain. Latihan *gated obstacle drill* lebih baik dibandingkan latihan *stair step roll drill* dalam peningkatan kemampuan *dribbling* dilihat dari besarnya nilai selisih antara rata-rata *pretest* dan *posttest* yang telah dilakukan. Diharapkan dapat digunakan sebagai referensi bagi para pelatih sepak bola dalam menyusun sebuah program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* yang ditujukan dalam upaya peningkatan kemampuan teknik dasar *dribbling*.

Abstract

This research is motivated by the low level of basic dribbling skills possessed by U-12 SSB Putra Harapan players of Magelang City, which is caused by weak dribbling skills. The purpose of the study was to compare the results of *gated obstacle drill* and *stair step roll drill* on dribbling ability by obtaining two groups studied between *pre-test* and *post-test* and given different treatments. Based on the results of the research data, it can be concluded that the *gated obstacle drill* and *stair step roll drill* both affect the dribbling ability of the players. The *gated obstacle drill* is better than the *stair step roll drill* in improving dribbling ability seen from the value of the difference between the average *pretest* and *posttest* that has been done. It is expected to be used as a reference for football coaches in developing a training programme aimed at improving dribbling skills aimed at improving the ability of basic dribbling techniques.

How To Cite:

Izzad, R, P, N., Sudarmono, M., Annas, M., & Irsyada, R., (2024). Pengaruh Latihan *Gated Obstacle Drill* Dan *Stair Step Roll Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain U-12 SSB Putra Harapan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5 (2), 611-619

PENDAHULUAN

Secara umum pengertian olahraga adalah aktivitas fisik atau psikis seseorang yang bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatannya. Olahraga juga diartikan sebagai aktivitas yang intens. Olahraga merupakan suatu perilaku aktif yang mengaktifkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar tubuh untuk menginduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya melindungi tubuh dari penyakit dan stres. Melalui ini kami sangat menyarankan semua orang untuk melakukan hal yang sama. Kegiatan olahraga teratur dan terorganisir. Menurut Undang-undang no. 3 tahun 2005, olahraga adalah kegiatan sistematis untuk mendorong, membina mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Kegiatan olahraga di tanah air memerlukan perhatian khusus, baik dalam pembinaan usia dini maupun peningkatan prestasi atlet khususnya pada olahraga sepakbola (Haloho & Sudarmono, 2021). Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan. Sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak. Sepakbola dimainkan dilapangan rumput oleh dua tim yang saling berhadapan dengan masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain yang bermain (Handoko et al., n.d.-a).

Perkembangan prestasi olahraga sepakbola di Indonesia masih jauh dari harapan. Seperti yang kita ketahui, sepakbola merupakan olahraga yang digemari di Indonesia, oleh karena itu sebagian besar masyarakat Indonesia menyukai olahraga ini. Oleh karena

itu, banyak orang yang mengikuti perkembangan sepakbola dan memainkan olahraga ini. Namun hal ini bertolak belakang karena olahraga populer di tanah air ini memiliki performa yang minim dan kurang maksimal dengan infrastruktur yang tersedia (Muttaqin, n.d.).

Olahraga merupakan sebuah wadah bagi seseorang agar mendapatkan pengalaman gerakanya dan dapat meningkatkan kualitas kesehatan individu menjadi lebih baik. Olahraga juga merupakan sebuah barometer bagi kemajuan suatu bangsa (Handoko et al., n.d.-b). Saat ini olahraga sudah sangat berkembang sehingga dapat dimainkan dengan mudah kapanpun dan dimanapun, serta telah menjadi bagian penting dalam kehidupan masyarakat. Walaupun terdapat banyak sekali bentuk dan jenis olahraga yang tergolong dalam olahraga, namun salah satu permainan olahraga yang paling terkenal dan digemari oleh semua golongan di seluruh dunia adalah sepakbola (Nova et al., 2021).

Pengertian sepakbola menurut (Indrayani et al., n.d.) "Sepakbola ialah olahraga beregu yang di dasari atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan". Sepakbola adalah olahraga yang menggunakan bola berukuran yang biasanya terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 (sebelas) orang. Sepakbola sering dimainkan oleh orang-orang untuk kesehatan, hiburan, dan kesuksesan. Oleh karena itu, tidak heran jika sepakbola menjadi olahraga yang sangat populer dan digandrungi oleh semua kalangan (Rizal et al., 2019).

Salah satu teknik dasar yang penting dalam sepakbola adalah *dribbling* bola yang mempunyai tujuan antara lain untuk melewati lawan, mendekati jarak sasaran, dan menghambat permainan (Sucipto dkk, 2000:28).

Dribbling memegang peranan penting dalam permainan sepakbola. Keterampilan *dribbling* mutlak harus dipelajari dan dikuasai oleh semua pemain sepakbola tanpa terkecuali. Keterampilan itu didapat melalui proses yang latihan yang panjang dan terus-menerus (Rio et al., 2021). Pemain sepakbola harus memiliki teknik *dribbling* yang baik untuk meningkatkan efektifitas serangan. (Wasono Aji et al., n.d.). Dijelaskan Luxbacher (2014) bahwa, ada 3 tujuan melakukan gerakan *dribbling*, yaitu: (1) gerakan *dribbling* untuk mengalahkan lawan, (2) gerakan *dribbling* untuk penguasaan bola, dan (3) gerakan *dribbling* untuk kecepatan (*dribbling for speed*). Menurutnya, ada tiga teknik *dribbling* dalam sepak bola.

Latihan adalah kegiatan yang di ulang secara sistematis dalam praktek untuk memperoleh kemahiran yang maksimal, bertujuan untuk membentuk, memelihara dan meningkatkan prestasi dengan keteraturan dan pengulangan (Wati, 2018). Pengertian latihan adalah pelaksanaan suatu rencana yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan olahraga yang memuat materi teori dan praktek, cara dan kaidah pelaksanaan sesuai dengan maksud dan tujuan yang ingin dicapai. Penyelenggaraan pelatihan dan pembinaan juga harus diperhatikan karena keberhasilan pelatihan sangat ditentukan oleh kualitas sumber daya manusia (atlet, pelatih) yang dilatih dan pelatih yang berlatih (Baskara1 et al., 2023).

Tabel 1.1 Hasil *pretest* awal

No	Nama	Hasil	Kategori
1.	Haidar	18.75	Baik
2.	Reza	19.01	Baik
3.	Riski	19.21	Baik
4.	Hasil	20.78	Cukup
5.	Kelvin	20.91	Cukup
6.	Glen	21.22	Cukup
7.	Nizam	21.53	Cukup
8.	Ibram	21.85	Kurang
9.	Gery	22.10	Kurang
10.	Nabil	22.15	Kurang
11.	Raka	22.43	Kurang
12.	Fajri	22.53	Kurang
13.	Zema	22.75	Kurang
14.	Atif	23.01	Kurang
15.	Hanif	23.16	Kurang
16.	Kinza	23.22	Kurang
17.	Al khulifi	23.25	Kurang
18.	Attaya	23.80	Sangat Kurang
19.	Restu	24.30	Sangat Kurang
20.	Nando	24.97	Sangat Kurang

Dari tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata pemain masuk kedalam klasifikasi kurang. Oleh karena itu perlu adanya Latihan yang menunjang kemampuan pemain untuk melakukan teknik dasar *dribbling*. Latihan *gated obstacle drill* dan *stair step roll drill* merupakan variasi model Latihan *dribbling* yang sederhana tetapi memiliki manfaat yang besar bagi pemain. Maka dari itu menarik perhatian peneliti untuk mengetahui pengaruh Latihan *gated obstacle drill* dan *stair step roll drill* terhadap kemampuan *dribbling*. Sehingga permasalahan penelitian yang diangkat oleh peneliti berjudul “**Pengaruh Latihan Gated Obstacle Drill dan Stair Step Roll Drill Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain U-12 SSB Putra Harapan Kota Magelang**”.

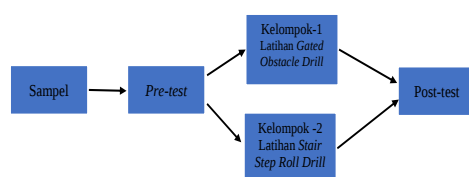
METODE

Suatu penelitian yang dilakukan dengan baik pada dasarnya harus mempertimbangkan tiga hal. Dilakukan secara sistematis, terencana dan mengikuti konsep-konsep ilmiah (Suharsimi Arikunto, 2006: 12). Syarat mutlak suatu penelitian adalah metode penelitian. Bobot penelitian ditentukan oleh tanggung jawab metodologi penelitian. Dalam penelitian, penggunaan metodologi penelitian harus dapat mengarah pada tercapainya tujuan penelitian

agar hasil yang dicapai sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai(Sudarmono et al., 2018).

Jenis penelitian ini adalah penelitian *eksperimen*. Dalam penelitian ini terdapat dua kelompok yang diteliti, sehingga dikategorikan kedalam penelitian perbandingan (*comparative experiment*)(Rahman & Annas, 2023). Karena akan membandingkan hasil latihan *gated obstacle drill* dan latihan *stair step roll drill* terhadap kecepatan *dribbling* bola dengan memperoleh dua kelompok yang diteliti antara pre-test dan post-test dan diberikan perlakuan yang berbeda. Kelompok yang satu melakukan latihan *gated obstacle drill* dan latihan *stair step roll drill*. Pengukuran hasil kecepatan *dribbling* bola dilakukan sebelum pemberian *treatment* dan sesudah *treatment*.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “two-group pretest-posttest design” atau tidak ada kelompok kontrol (Beaumont, 2009: 14). Adapun rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut:



Gambar 3.1 Rancangan Penelitian

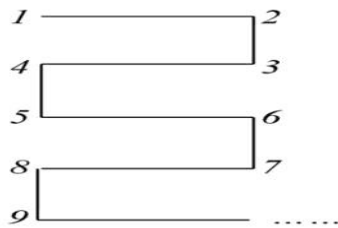
Populasi terdiri dari seluruh mata pelajaran yang akan dipelajari dan kemudian dilakukan generalisasi. Menurut Sugiyono (2011: 80) populasi adalah suatu bidang umum yang mencakup sejumlah subjek dan objek yang kualitas dan karakteristiknya diidentifikasi oleh peneliti untuk kemudian ditarik kesimpulan. Sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti,

maka dalam penelitian ini yang akan dijadikan populasi adalah 40 atlet dari pemain SSB Putra Harapan Kota Magelang.

Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa sampel adalah jumlah dan karakteristik bagian dari populasi. Sebelum menetapkan sampel penelitian terlebih dahulu harus menentukan tujuan dari penelitian dan memperhatikan apakah populasi pada umumnya dianggap homogen atau heterogen seperti misalnya umur, jenis kelamin dan sebagainya yang dianggap perlu untuk penelitian. Pada penelitian ini sampel yang berjumlah 20 orang.

Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel yang dilakukan dengan *total sampling*. Seluruh sampel melakukan tes awal atau *pretest* kemampuan *dribbling* untuk menentukan kelompok *treatment* dalam penelitian(Wildan et al., 2020). Setelah melakukan *pretest* selanjutnya adalah menyusun sampel menggunakan rangking sesuai dengan hasil *pretest*, kemudian dipasangkan atau dikelompokkan dengan pola A-B-B-A yang menghasilkan 2 kelompok, yaitu kelompok A dan kelompok B. Teknik pembagian sampel yang digunakan dipenelitian ini adalah Teknik *ordinal pairing*, yaitu teknik pembagian kelompok menjadi dua regu atau kelompok yang memiliki kemampuan yang setara dan merata (Sugiyono:2017).

Sampel dibagi menjadi dua regu dengan kelompok A diberikan *treatment gated obstacle drill* dan kelompok B diberikan *treatment stair step roll drill*. Hasil dari pengelompokkan atau pembagian sampel menggunakan cara *ordinal pairing* disusun sebagai berikut:



Gambar 3.2 Ordinal Pairing

Teknik pengelompokan sampel dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing*, penentuan kelompok dalam penelitian eksperimen dianggap penting guna menghasilkan kesimpulan secara benar. Pembagian dua kelompok eksperimen berdasarkan hasil tiap atlet pada tes awal (*pretest*). (Misbakhudin et al., 2020). Untuk menyeimbangkan kelompok dalam penelitian ini digunakan cara *Matched subject ordinal pairing* (Hanif & Sudarmono, 2022). Yaitu sampel yang memiliki nilai hasil awal setara dipasangkan ke dalam kelompok berbeda. *Ordinal pairing* didasarkan atas *kriterium ordinal*. *Ordinal pairing* dilakukan dengan mengelompokkan siswa berdasarkan ranking siswa saat tes awal (*pretest*) (Kurnia Rismaningtyas, 2014). Langkah langkah dalam melakukan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

1. Melakukan tes awal (*pretest*) untuk memperoleh dan mengetahui kemampuan awal sampel.
2. Menyusun atau meranking nilai hasil *pretest* yang telah dilakukan dari yang tertinggi hingga terendah.
3. Mengelompokkan sampel kedalam 2 kelompok yang berbeda dengan bentuk pola A-B-B-A, yang selanjutnya dilakukan pengundian untuk menentukan kelompok latihan *gated obstacle drill* dan kelompok *stair step roll drill*.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan Uji-T atau uji beda, Uji-T adalah uji statistik yang digunakan untuk menguji kebenaran atau kepalsuan H_0 . Uji-T digunakan untuk menguji perbedaan signifikan antara dua kelompok yang memiliki sampel kecil (<30), dan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan dari dua mean (rata-rata) sampel (Fadli, n.d.)

Uji-T Dalam penelitian ini menggunakan jenis Uji paired sample T test. Uji paired samples t test atau uji sampel berpasangan yang bertujuan untuk menguji perbedaan rata-rata dari dua kelompok data atau sampel yang berpasangan (Priyatno, 2009). Adapun cara pengambilan keputusan untuk uji paired samples t test adalah:

- a) $t_{hitung} \leq t_{tabel}$ atau $-t_{hitung} \geq -t_{tabel}$ jadi H_0 diterima atau signifikansi $> 0,05$ H_0 diterima,
- b) $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $-t_{hitung} < -t_{tabel}$ jadi H_0 ditolak atau signifikansi $< 0,05$ H_0 ditolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sistematika atau urutan penulisan bagian hasil dan Data yang digunakan untuk melakukan analisis data penelitian adalah kemampuan *dribbling* bola pada pemain U-12 SSB Putra Harapan Kota Magelang. Pengambilan data ini sebelum dan sesudah diberi Latihan *gated obstacle drill* dan Latihan *stair step roll drill* pada kelompok eksperimen 1 dan kemampuan *dribbling* bola pada pemain U-12 SSB Putra Harapan Kota Magelang sebelum dan setelah diberi Latihan *gated obstacle drill* dan Latihan *stair step roll drill* pada kelompok eksperimen 2.

Setelah melakukan *pretest-posttest* selanjutnya data ini akan digunakan untuk

analisis data kemampuan *dribbling* bola pada pemain U-12 SSB Putra Harapan Magelang pada Latihan *gated obstacle drill* dan Latihan *stair step roll drill* kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Pada deskripsi data pada penelitian ini terdapat perbandingan hasil *pre test* dan *post test* Latihan *gated obstacle drill* dan Latihan *stair step roll drill*. Gambaran umum hasil data penelitian kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 disajikan pada tabel 4.1:

Tabel 4.1 Hasil *Pretest* dan *Post-test* *dribbling* pemain U-12 SSB Putra Harapan Kota Magelang

No	Nama	Hasil <i>Pre-Test</i>	Kategori	Kelompok	Hasil <i>Post-Test</i>	Kategori
1	Haidar	18,78	Baik	A	17,78	Baik
2	Raza	18,01	Baik	B	18,48	Baik
3	Rafli	18,31	Baik	B	18,70	Baik
4	Hani	20,78	Cukup	A	18,78	Cukup
5	Kelvin	20,81	Cukup	A	18,78	Cukup
6	Gion	21,22	Cukup	B	18,78	Cukup
7	Nurman	21,43	Cukup	B	20,22	Cukup
8	Ihsan	21,84	Kurang	A	20,48	Cukup
9	Gus	22,10	Kurang	A	21,09	Cukup
10	Najih	22,14	Kurang	B	21,08	Cukup
11	Raza	22,49	Kurang	B	21,10	Cukup
12	Rizki	22,49	Kurang	A	21,24	Cukup
13	Nurman	22,78	Kurang	A	21,72	Cukup
14	Aldi	23,01	Kurang	B	22,11	Kurang
15	Hani	23,18	Kurang	B	22,20	Kurang
16	Kelvin	23,22	Kurang	A	22,33	Kurang
17	Afrizal	23,24	Kurang	A	22,44	Kurang
18	Arya	23,80	Sangat Kurang	B	22,42	Kurang
19	Raza	24,30	Sangat Kurang	B	22,62	Kurang
20	Nurman	24,82	Sangat Kurang	A	22,01	Kurang
		22,08		22,08		
		18,78		18,78		
		24,82		24,82		
		24,82		24,82		

4.1.2 Deskripsi Data *Pretest-Posttest* Latihan *gated obstacle drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain U-12 SSB Putra Harapan Kota Magelang

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut :

Rata-rata waktu yang dibutuhkan kelompok eksperimen 1 untuk melakukan *dribbling* sebelum diberi Latihan *dribbling gated obstacle drill* adalah 22,11 detik dengan simpangan baku 1,7 waktu tercepat 18,75 detik, dan waktu terlama 24,97 detik. Rata-rata waktu yang dibutuhkan kelompok eksperimen 1 untuk melakukan *dribbling* setelah diberi Latihan

dribbling gated obstacle drill adalah 20,85 detik dengan simpangan baku 1,6 detik, waktu tercepat 17,78 detik, dan waktu terlama 23,01 detik.

Deskripsi data *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* Latihan *gated obstacle drill* pemain U-12 SSB Putra Harapan Kota Magelang juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.2 Deskripsi Hasil *Pretest* dan *post-test* Kelompok *Gated Obstacle Drill*

No	Kategori	Interval	Pretest		Post-test	
			F	%	F	%
1	Sangat Baik	<17,10	0	0%	0	0%
2	Baik	17,10 - 19,31	1	10%	1	10%
3	Cukup	19,32 - 21,53	2	20%	6	60%
4	Kurang	21,54 - 23,75	6	60%	3	30%
5	Sangat Kurang	<23,75	1	10%	0	0%
Jumlah			10	100%	10	100%

4.1.3 Deskripsi Data *Pretest-Posttest* Latihan *stair step roll drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain U-12 SSB Putra Harapan Kota Magelang

Hasil penelitian dideskripsikan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: Rata-rata waktu yang dibutuhkan kelompok eksperimen 2 untuk melakukan *dribbling* sebelum diberi Latihan *stair step roll drill* adalah 21,98 detik dengan simpangan baku 1,8 waktu tercepat 19,01 detik, dan waktu terlama 24,30 detik. Rata-rata waktu yang dibutuhkan kelompok eksperimen 2 untuk melakukan *dribbling* setelah melakukan Latihan *stair step roll drill* adalah 20,90 dengan simpangan baku 1,6 waktu tercepat 22,41 detik, dan waktu terlama 18,45 detik. Deskripsi data *pretest* dan *posttest* Latihan *stair step roll drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain U-12 SSB Putra Harapan Kota Magelang juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 4.3 Deskripsi Hasil *Pretest* dan *Post-test* Kelompok *Stair Step Roll Drill*

No	Kategori	Interval	Pretest		Post-test	
			F	%	F	%
1	Sangat Baik	<17,10	0	0%	0	0%
2	Baik	17,10 - 19,31	2	20%	2	20%
3	Cukup	19,32 - 21,53	2	20%	2	40%
4	Kurang	21,54 - 23,75	4	40%	4	40%
5	Sangat Kurang	<23,75	2	20%	0	0%
Jumlah			10	100%	10	100%

4.1.4 Latihan *Stair Step Roll Drill* lebih berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* dibandingkan Latihan *Gated Obstacle Drill* Pada Pemain U-12 SSB Putra Harapan Kota Magelang

Menurut (Nyoman Sukrawan 2023.) latihan *stair drill* termasuk latihan kebugaran. Latihan tersebut dibutuhkan kekuatan otot kaki. Manfaat latihan *stair drill* antara lain: dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai, kecepatan, daya ledak, dan daya tahan. Latihan *stair step roll drill* membantu untuk meningkatkan aspek gerakan, meningkatkan keseimbangan, koordinasi kekuatan otot dan waktu reaksi antara semua bagian tubuh dan untuk mengubah arah dengan cepat untuk pemain bahkan dengan kecepatan tinggi. (Pratama, 2018.)

Berdasarkan pada data penelitian yang telah diperoleh, menunjukan bahwa Latihan *stair step roll drill* memiliki pengaruh yang lebih baik dalam peningkatan kemampuan *dribbling* pada pemain U-12 SSB Putra Harapan Kota Magelang dibandingkan Latihan *gated obstacle drill*, dilihat dari hasil uji hipotesis *t test paired* yang telah dilakukan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh (Ravi P, Kalimuthu Alagappa D, 2019) menyatakan bahwa latihan *stair step roll drill* sangat penting untuk semua olahraga di mana kelincahan, daya ledak kaki, kapasitas aerobik dan kecepatan adalah

penting. Latihan *stair step roll drill* merupakan sebuah latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain dalam mengasah kelincahan membawa bola melewati lawan.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apa yang sesuai untuk digunakan dalam menjawab hipotesis penelitian. Dalam penelitian ini uji sapiro wilk digunakan untuk uji normalitas karena jumlah sampel kurang dari 50 dengan pedoman keputusan jika nilai signifikan $> 0,05$, maka data berdistribusi normal. Hasil perhitungan uji normalitas data *post test* Latihan *gated obstacle drill* dan Latihan *stair step roll drill* sebagai berikut :

Tabel 4.4 Uji Normalitas

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_tes	.113	20	.200 [*]	.955	20	.443
Post_Tes	.140	20	.200 [*]	.943	20	.270

^{*}. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan perhitungan untuk data diatas adalah hasil pre test menunjukkan $0,443 > 0,05$ jadi dapat disimpulkan data *pre test* berdistribusi normal. Sedangkan data *post test* adalah $0,270 > 0,05$ jadi dapat disimpulkan data *post test* berdistribusi normal. Hasil analisis ini digunakan sebagai pertimbangan dalam analisis selanjutnya dengan menggunakan statistic parametrik.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui sama atau tidaknya varians data kecepatan *dribbling* kelompok antara kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Hasil perhitungan uji homogenitas data penelitian disajikan pada tabel dibawah ini :

1. Hasil Uji Homogenitas Latihan 1

Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Homogenitas Latihan 1

Test of Homogeneity of Variances

Hasil			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.001	1	18	.980

Berdasarkan perhitungan uji homogenitas diatas, kedua kelompok mendapatkan taraf aignifikasi sebesar 0,980 dimana nilai tafar signifikasi $> 0,05$ yang menunjukkan bahwa hasil varian sampel tersebut homogen.

2. Hasil Uji Homogenitas

Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Homogenitas Latihan 2

Test of Homogeneity of Variances

Hasil1			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.086	1	18	.772

Berdasarkan perhitungan uji homogenitas diatas, kedua kelompok mendapatkan taraf aignifikasi sebesar 0,772 dimana nilai tafar signifikasi $> 0,05$ yang menunjukkan bahwa hasil varian sampel tersebut homogen.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini memakai uji-t cara mengetahui signifikasi atau tidak meningkatkan kemampuan dribbling sebelum melakukan tes awal dan sesudah dilakukan tes akhir. Berikut ini tabel hasil uji t-tes menggunakan program SPSS (*Statistic Program Servis Solusion*).

Hasil uji hipotesis pada Latihan *gated obstacle drill* memiliki nilai t hitung 4,885 dan t tabel 2,262 dengan nilai Signifikasi p sebesar 0.001. berdasarkan data tersebut berarti t hitung $4,885 > t$ tabel 2,262 dan nilai signifikasi yaitu $0,001 < 0,05$ menandakan terdapat pengaruh Latihan *gated obstacle drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain U-12 SSB Putra Harapan Kota Magelang.

Hasil uji hipotesis pada Latihan *stair step roll drill* memiliki nilai t hitung 7,108 dan t tabel 2,262 dengan nilai Signifikasi p sebesar 0.000. berdasarkan data tersebut berarti t hitung $7,108 > t$ tabel 2,262 dan nilai signifikasi yaitu $0,000 < 0,05$ menandakan terdapat pengaruh Latihan *stair step roll drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain U-12 SSB Putra Harapan Kota Magelang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil deskripsi, hasil analisis, pengujian dan pembahasan data, dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh Latihan *gated obstacle drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain U-12 SSB Putra Harapan Kota Magelang.
2. Ada pengaruh Latihan *stair step roll drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain U-12 SSB Putra Harapan Kota Magelang.
3. Latihan *stair step roll drill* lebih baik terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain U-12 SSB Putra Harapan Kota Magelang dibandingkan Latihan *gated obstacle drill* pada pemain U-12 SSB Putra Harapan Kota Magelang.

DAFTAR PUSTAKA

- Baskara1, I., Sudarmono1, M., Semarang, J., Tengah, I., Kesehatan, P. J., & Rekreasi, D. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pelaksanaan Pembelajaran Daring pada Mata Pelajaran PJOK SMP Negeri di Kecamatan Boja*. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Fadli, M. (n.d.). *SURVEI TINGKAT KEMAMPUAN TEKNIK DASAR BERMAIN SEPAKBOLA PADA PEMAIN USIA 14-16 TAHUN DI SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PERSIS MAKASSAR*.
- Haloho, R., & Sudarmono, J. (2021). Pengaruh Latihan Passing Sasaran Berpindah Teratur dan Sasaran Berpindah Acak

- Terhadap Ketepatan Passing di SSB Tugumuda Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 35–38. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Handoko, J., Sugihartono, T., Sutisyana, A., Kunci, K., Latihan, P., Root, G., Bola, S., & Sepak Bola, S. (n.d.-a). *ANALISIS PROGRAM LATIHAN SEPAK BOLA GRASS ROOT DAN IMPLEMENTASINYA PADA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) KABUPATEN KEPAHIANG*.
- Handoko, J., Sugihartono, T., Sutisyana, A., Kunci, K., Latihan, P., Root, G., Bola, S., & Sepak Bola, S. (n.d.-b). *ANALISIS PROGRAM LATIHAN SEPAK BOLA GRASS ROOT DAN IMPLEMENTASINYA PADA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) KABUPATEN KEPAHIANG*.
- Hanif, M. R., & Sudarmono, M. (2022). Pengembangan Media Variasi Vising (Video Passing) Sepak Bola untuk Pembelajaran Kelas VIII Sekolah Menengah Pertama. In *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* (Vol. 3, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Indrayani, P., Sabar, N., & Abstrak, S. (n.d.). *PENERAPAN IPTEKS UPAYA MENINGKATAN HASIL BELAJAR DRIBBLING KAKI BAGIAN LUAR DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA MENGGUNAKAN GAYA MENGAJAR KOMANDO PADA SISWA KELAS X SMA SWASTA METHODIST-8 MEDAN*. *jurnal nasional* 6. (n.d.).
- Kurnia Rismaningtyas. (2014). Pengaruh Permainan Bola Voli Mini Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pecandu Narkoba. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(2), 102–108.
- Muttaqin, H. (n.d.). *IMPLEMENTASI KURIKULUM SEPAKBOLA PSSI SESUAI KELOMPOK UMUR DALAM PELATIHAN USIA 9-12 TAHUN (U-12) DI SSB BOJONEGORO Oeh*.
- Nova, K., 1*, S., Sudarmono, M., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Latihan Dribble X Pattern dan Dribble Figure Eights Terhadap Hasil Kemampuan Dribble Atlet Sheyfa Futsal Academy Kendal History Article* _____ *Keywords* (Vol. 2, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Rahman, F., & Annas, M. (2023). Latihan Ladder Driil dan Ball Feeling terhadap Peningkatan Dribbling SSB Galaksi U13. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 414–425. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Rio, T., Utomo, P., Sudarmono, M., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2021). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Latihan Dribble Zig-zag Dan Dribble T Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Di SSB PUMA History Article* (Vol. 2, Issue 1). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Rizal, R., Mubarak, S., Narlan, H. A., Millah, H., & Siliwangi, U. (2019). Universitas Siliwangi 2). In *Physical Education* (Vol. 3, Issue 2).
- Sudarmono, M., Annas, M., & Hanani, S. (2018). *SISTEM PEMBINAAN EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI KABUPATEN BANYUMAS* (Vol. 5, Issue 1).
- Wasono Aji, F., Rachman Syam Tuasikal S-, A., Rekreasi, dan, & Ilmu Olahraga, F. (n.d.). *Pembelajaran Dasar Dribbling Sepakbola dengan Pendekatan Kooperatif Team Games Tournament Pada Siswa*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Wati, S. (2018). *PENGARUH LATIHAN TERPUSAT DAN LATIHAN ACAK TERHADAP HASIL PENGUASAAN TEKNIK DASAR BOLA BASKET* (Vol. 2, Issue 1).
- Wildan, M., 1*, R., Sudarmono, M., Pendidikan, J., Kesehatan, J., & Rekreasi, D. (2020). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Model Pengembangan Alat BEPS dalam Pembelajaran Aktivitas Kebugaran Jasmani untuk Siswa SMP History Article* (Issue 2). <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>