

Pengaruh Program Latihan Holistik Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat

Kurniawan. B. D, Hendri Munar, S.Pd, M.Pd, Anggel Hardi Yanto, S.Pd, M.Pd.

*Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi, Kampus Pinang masak JL. Muara bulian Km. 15 Mendalo Darat, Kec. Jambi Luar Kota, Kab. Muaro Jambi. Indonesia
E-mail: deobhakti0809@gmail.com*

ABSTRAK – Dalam permainan sepakbola sangat dituntut memiliki kemampuan dribbling yang baik, supaya lawan kesulitan mengejar dan menghalau pergerakan kita. Untuk melatih agar pemain dapat memiliki kemampuan dribbling yang baik diperlukan sebuah latihan holistik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program latihan holistik terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada sampel akan diteliti. Penelitian eksperimen ini dilakukan di lapangan sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat dengan jumlah sampel sebanyak 26 orang dengan perincian adanya tes awal yaitu tes sebelum melakukan latihan holistik dan tes akhir yaitu tes sesudah melakukan latihan holistik. Hasil point pada tes awal dengan rata-rata kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat sebesar 20,10 detik. Sedangkan hasil point pada tes akhir dengan rata-rata kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat sebesar 19,40 detik. Berdasarkan hasil penelitian terdapat peningkatan kemampuan dribbling sebesar 0,30 detik lebih baik dibandingkan seseorang yang tidak melakukan latihan holistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti yaitu “adanya pengaruh yang signifikan program latihan holistik terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat” diterima dengan taraf kepercayaan 95% dengan hasil uji-t yaitu t hitung = 10,23 lebih besar dibandingkan dengan t tabel = 1,705. Maka dapat disimpulkan terdapat Pengaruh yang program latihan holistik terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat.

Kata Kunci : Latihan holistik, kemampuan dribbling

ABSTRACT - In the game of football, it is highly demanded to have good dribbling skills, so that the opponent has difficulty catching up and blocking our movements. To train players to have good dribbling skills, a holistic training is needed. This study aims to determine the effect of a holistic training program on the dribbling ability of the soccer extracurricular students at YPMM Tebing Tinggi, West Tanjung Jabung, West High School. The research carried out is an experimental research conducted with the aim of knowing whether or not there is a consequence of something imposed on the sample to be studied. This experimental research was conducted at the YPMM Private High School's football field in Tebing Tinggi, Tanjung Jabung Barat, with a total sample of 26 people with details of the initial test, namely the test before doing holistic training and the final test, namely the test after doing holistic training. The results of the points on the initial test with the average dribbling ability of the soccer extracurricular students at YPMM Tebing Tinggi, West Tanjung Jabung, were 20.10 seconds. While the results of the points on the final test with the average dribbling ability of the extracurricular football students of YPMM Tebing Tinggi, West Tanjung Jabung High School, were 19.40 seconds. Based on the results of the study, there was an increase in dribbling ability by 0.30 seconds better than someone who did not do holistic exercises. The results showed that the hypothesis proposed by the researcher, namely "there was a significant effect of the holistic training program on the dribbling ability of the soccer extracurricular students of the YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat Private High School" was accepted with a 95% confidence level with the t-test result of t count = 10 23 greater than t table = 1.705. So it can be concluded that there is an influence that the holistic training program has on the dribbling ability of the extracurricular football students of the YPMM Tebing Tinggi Private High School, Tanjung Jabung Barat.

Keyword: Holistic exercise, dribbling skills

I. PENDAHULUAN

Salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan dikenal masyarakat saat ini adalah sepakbola. Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya, Batty (2007:4). Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepakbola. Meskipun tidak menggemari atau memainkannya, minimal mereka mengetahui keberadaan olahraga ini. Oleh karena itu sepakbola berkembang menjadi olahraga yang paling populer di dunia. Semua kalangan baik tua dan muda bahkan laki-laki maupun perempuan menggemari olahraga ini.

Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, memacu semangat sekaligus memberi luapan kegembiraan melalui kebersamaan dalam tim. Kecerdasan dalam mengatur strategi dan taktik menjadi penentu dalam keberhasilan permainan ini dan hanya pemain yang terdidik dengan baik dapat menyajikan permainan yang bagus, cerdas, dan menghibur. Untuk menjadi pemain sepakbola yang berkualitas tentunya harus melewati berbagai tahapan pembinaan.

Tujuan bermain sepakbola beraneka ragam, yaitu: mengisi waktu luang, hiburan, dan prestasi, cepatnya perkembangan permainan sepakbola di masyarakat dikarenakan mudah dipelajari. Disamping itu peralatan olahraga ini relatif murah. Alasan lain juga karena permainan ini dapat dimainkan dimana saja, asal tersedia bidang datar yang memadai. Maka tidak heran jika banyak kita temui lapangan atau arena bermain sepakbola di sekolah, di balai desa, di pantai, maupun ditempat lain. Sekarang ini di masyarakat telah banyak muncul klub-klub sepakbola. Selain itu permainan sepakbola juga sudah dimasukkan ke dalam kurikulum sekolah dan diperkenalkan sebagai pelajaran materi pilihan disekolah dasar. Hal demikian dapat menambah semaraknya perkembangan sepakbola di Indonesia. Dalam olahraga sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai pemain diantaranya, control, dribbling, shooting,

passing, heading, tackling, fenting. Diantara beberapa teknik dasar bermain sepakbola diatas, dribbling shooting, dan passing merupakan faktor terpenting dan utama dalam sebuah permainan.

Dari hasil pengamatan terdahulu yang peneliti lakukan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat telah mengikuti berbagai kejuaraan sepakbola di Kabupaten Tanjung Jabung Barat, namun sayangnya tim sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat selalu kalah dalam penyisihan sehingga tim tersebut tidak mampu meraih prestasi pada bidang sepakbola. Melihat dari kegagalan-kegagalan yang diperoleh tim sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat disini peneliti melihat banyak kesalahan yang dilakukan pemain pada saat latihan maupun bertanding, pemain sering sekali melakukan kesalahan pada saat dribbling bola atau kurangnya penguasaan dan kecepatan, sehingga pemain mudah dikejar oleh lawan dan bola dengan mudahnya direbut, dan bola sering terlepas dari penguasaan kaki.

Jika melihat kemampuan yang dimiliki, mereka sudah tergolong menguasai teknik-teknik bermain sepakbola. Untuk mencapai penguasaan teknik dasar bermain sepakbola tidak hanya sekedar bisa menendang bola tapi juga diperlukan keahlian dalam menguasai bola. Pemain harus merasakan bahwa bola adalah bagian dari dirinya. Untuk melatih pencapaian yang maksimal dibutuhkan banyak faktor yang mempengaruhinya, pemain harus memiliki skill/teknik yang dimiliki seorang pemain sepakbola, selain itu kemampuan dribbling merupakan faktor terpenting dan utama dalam permainan. Maka dari itu penulis membuat suatu program latihan untuk meningkatkan kemampuan dribbling dengan menggunakan program latihan holistik yang bervariasi dan dilakukan secara terus menerus.

II. METODE PENELITIAN

a. Tempat dan Waktu

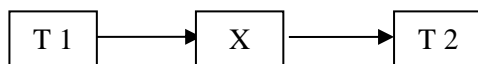
Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat pada

bulan April s/d Juni 2020. Latihan dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan selama 6 minggu dengan tiga kali latihan setiap minggunya.

b. Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen karena dimaksudkan untuk melihat akibat suatu perlakuan. Seperti yang dikemukakan Arikunto, (2010:3) penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design* yaitu satu kelompok yang diberikan perlakuan diberikan terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), kemudian diakhir perlakuan dilakukan tes akhir (*posttest*).

Design Penelitian:



Keterangan :

- T 1 : Tes Awal (*pretest*)
- X : Perlakuan (*treatment*)
- T 2 : Tes Akhir (*posttest*)

c. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah seluruh individu yang ditetapkan menjadi sumber data atau subjek penelitian, (Arikunto 2006:130). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat yang berjumlah 26 orang.

2. Sampel

Menurut Arikunto (2006:131) Sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti. Mengenai besarnya sampel yang cukup untuk populasi, Arikunto (2006:134) mengatakan bahwa: apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika subjeknya besar dapat diambil antara 10-20% atau 20-25% atau lebih, tergantung setidak-tidaknya.

Berdasarkan pendapat tersebut diatas maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah jumlah siswa SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung

Jabung Barat yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 26 orang dengan teknik pengambilan sampel Total sampling atau dengan kata lain sampel keseluruhan.

d. Variabel Penelitian

Variabel adalah gejala yang bervariasi yang menjadi objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Arikunto (2006:116). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- a. Variabel bebas adalah variabel penyebab (yang mempengaruhi). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah program latihan holistik.
- b. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat.

e. Instrumen Penelitian

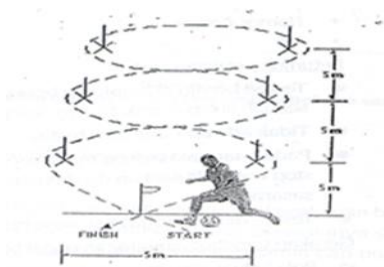
Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik (Arikunto 2006:136). Instrumen merupakan alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat, dengan melakukan tes awal kemampuan dribbling bola, kemudian diberi perlakuan selama 18 kali pertemuan dan kemudian melakukan pengambilan data tes akhir kemampuan dribbling bola. Bentuk tes yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan dribbling bola Nurhasan, (2001:161). Adapun alat-alat yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah buku catatan, stop watch, peluit, bola, 6 buah cones.

f. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data diawali dengan pretest (test awal) tes kemampuan dribbling bola. Setelah itu dilakukan tindakan dengan memberikan program latihan holistik. program latihan holistik dilakukan sebanyak 3 kali seminggu dengan waktu 90 menit selama 6 minggu. Setelah dilakukan perlakuan, kemudian dilakukan tes akhir kemampuan dribbling bola.

Adapun bentuk pelaksanaan tes kemampuan dribbling bola yaitu:

- Testee berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- Saat pluit dibunyikan serentak stopwatch dihidupkan, dan testee mulai menggiring bola melewati rintangan pertama dan berikutnya, sesuai dengan arah panah yang telah ditetapkan sampai ia mencapai garis finish.
- Bila salah arah, ia harus memperbaikinya dengan waktu tetap berjalan
- Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola, Nurhasan. (2001:160)



Gambar 1. Tes *dribbling* Bola
(Sumber: Nurhasan, 2001:161)

Tabel 1. Tes kelincihan menggiring bola

Jarak	Waktu (detik)	Kategori
15 meter	16,99<	Sangat baik
	17,00 – 19,00	Baik
	19,01 – 21,00	Sedang
	21,01- 23,00	Kurang
	23>	Sangat kurang

(Sumber: Nurhasan, 2001:161)

g. Teknik analisis data

Analisis data dilakukan untuk menguji Hipotesis yang telah dirumuskan. Adapun uji Hipotesis yang dipergunakan adalah uji-t. Untuk menggunakan uji-t, terlebih dahulu populasi harus berdistribusi normal dan Bervariansi Homogen, karena jika data tidak berdistribusi normal dan homogen maka tidak bisa dilakukan uji-t.

h. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak, digunakan uji Liliefors sebagai berikut :

- Mencari skor baku dengan rumus,

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan :

- Z_i = Skor baku
- X_i = Skor hasil kemampuan *dribbling* bola
- \bar{X} = Rata-rata hasil kemampuan *dribbling* bola
- S = Simpangan baku

- Untuk tiap bilangan baku ini, dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang dengan rumus :
= $P(Z < Z_i)$

- Menghitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan Z_i . Jika proporsi ini dinyatakan $S(Z_i)$, maka,

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \leq Z_i}{n}$$

Keterangan :

- n = Jumlah siswa
- d. Menghitung selisih $F(Z_i) - S(Z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya
- e. Ambil harga yang paling besar, sebutlah namanya L_0
- f. Membandingkan L_0 dengan harga kritis L dalam tabel dengan $\alpha = 0,05$ Jika $L_0 < L$ berarti skor hasil kemampuan *dribbling* bola berdistribusi normal dan sebaliknya Jika $L_0 > L$ berarti skor kemampuan *dribbling* menggiring bola tidak berdistribusi normal.

i. Uji Homogenitas Varians

Uji ini digunakan untuk melihat apakah kedua kelompok dan mempunyai varians yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2005:239) dijelaskan rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Keterangan :

S_1^2 : Varians terbesar dari hasil kemampuan *dribbling* bola

S_2^2 : Varians terkecil dari hasil kemampuan *dribbling* bola

Harga F yang diperoleh dibandingkan dengan harga F tabel ($F_\alpha(V_1, V_2)$ dan $F_{1-\alpha}(V_1-V_2)$) bila : $F_\alpha(V_1-V_2) < F_{hitung} < F_\alpha(V_1, V_2)$: varians nilai homogen $F_{1-\alpha}(V_1-V_2) < F_{hitung} < F_{1-\alpha}(V_1, V_2)$: varians nilai tidak homogen.

j. Uji Hipotesis (Uji T)

Menurut Arikunto (2006:306) Untuk menguji hipotesis digunakan uji statistik. Kesamaan dua rata-rata yang bertujuan untuk menentukan apakah hasil yang diperoleh dari program latihan holistik yang menggunakan *pre-test* dan *post-test one group design*, maka uji hipotesis yang digunakan uji t, pada taraf kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan rumus :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}}$$

Keterangan :

Md = Mean dari perbedaan pre tes dengan pos tes (*post test — pre test*)

Xd = Deviasi masing-masing subjek (d— Md)

$\sum X^2d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

d.b. = Ditentukan dengan $N - 1$.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

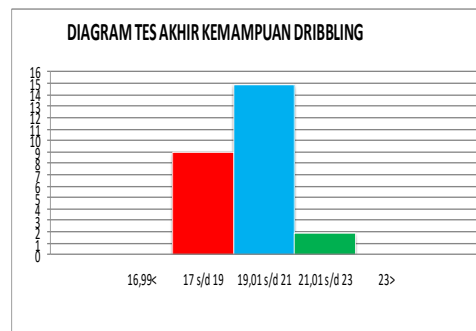
Berdasarkan dari data yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka didalam bab ini akan dilakukan analisis pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini.

1. Hasil Penelitian Tes Awal Kemampuan Dribbling

Tabel. 2. Frekuensi tes akhir kemampuan *dribbling*

No	Kelas Interval Kemampuan Dribbling	Frekuensi		Klasifikasi
		Fa	Fr	
1	16,99<	0	0,00	Baik Sekali
2	17,0 0 - 19,0 0	9	34,6 2	Baik
3	19,0 1 - 21,0 0	5	57,6 9	Sedang
4	21,0 1 - 23,0 0	2	7,69	Kurang
6	23>	0	0,00	Sangat Kurang
Jumlah		26	100,00	

Pada tes awal ini didapatkan hasil kemampuan *dribbling* dengan jumlah keseluruhan 523,02 detik, dengan demikian hasil rata-rata kemampuan *dribbling* adalah sebesar 20,1 detik dengan jumlah tester 19 orang memperoleh kategori sedang dan kategori kurang sebanyak 7 orang.



Gambar 2. Grafik tes akhir kemampuan *dribbling*

Jika dilihat dari hasil rata-rata kemampuan *dribbling* pada tes awal sebesar 20,1 detik dibandingkan dengan hasil rata-rata kemampuan *dribbling* pada tes akhir sebesar 19,4 detik, dari hasil di atas tampak peningkatan diantara hasil tersebut sebesar 0,3 detik.

2. Uji Prasyarat Analisis Data

Sebelum dilakukan uji hipotesis untuk melihat kontribusi dari variabel-variabel, maka harus dilakukan terlebih dahulu uji normalitas ketiga data tersebut maka uji normalitas data dapat digambarkan sebagai berikut:

3. Uji Normalitas Data Hasil

Bentuk data yang normal merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi sebelum digunakan untuk menganalisis data. Dalam penelitian ini untuk mengetahui kenormalan pada tiap kelompok dengan menggunakan uji normalitas.

Tabel. 3. Hasil Uji Normalitas

No	Kelas	N	L _{Hitung}	L _{Tabel}	Keterangan
1	Data tes awal	26	0,171	0,173	Normal
2	Data tes akhir	26	0,151	0,173	Normal

Uji normalitas yang digunakan adalah uji *Liliefors* dengan kriteria data berdistribusi normal apabila $L_{Hitung} < L_{Tabel}$. Terdapat hasil data pada tes awal dinyatakan nilai $L_{Hitung} = 0,171$ dan setelah dilihat nilai pembandingan pada tabel L dinyatakan nilai $L_{Tabel} = 0,173$ ditarik kesimpulan $L_{Hitung} = 0,171 < L_{Tabel} = 0,173$ maka dikatakan normal, dan hasil data pada tes akhir dinyatakan nilai $L_{Hitung} = 0,151$ dan setelah dilihat nilai pembandingan pada tabel L diperoleh nilai $L_{Tabel} = 0,173$ Hasil data tes akhir $L_{Hitung} 0,151 < L_{Tabel} 0,173$ maka dikatakan normal.

3. Uji Homogenitas

Selanjutnya dilakukan uji homogenitas variansi terhadap populasi dengan menggunakan uji *Bartlett* Hasil dari uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel. 4. Hasil Uji Homogenitas

No	Kelas	N	S ²	F _{Hitung}	F _{Tabel}	Keterangan
1	Data tes awal	26	0,77	0,785	2,00	Homogen
2	Data tes	26	0,98			

	akhir					
--	-------	--	--	--	--	--

Uji homogenitas varians ini menggunakan rumus uji F , dikatakan homogen apabila $F_{Hitung} < F_{Tabel}$. Hasil data tes awal dan akhir $F_{Hitung} 0,785 < F_{Tabel} 2,00$ maka dikatakan Homogen.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji t pada taraf kepercayaan 95% atau $\alpha = 0,05$ Hasil dari uji korelasi dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel. 5. Hasil Uji Hipotesis

No	N	T _{Hitung}	T _{Tabel}	Keterangan
1	26	10,23	1,705	Diterima pada tingkat kepercayaan 95%
2	26			

Perbandingan harga antara T_{Hitung} dengan T_{Tabel} dengan nilai dari tabel distribusi- t untuk taraf nyata $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan $= (n - 1) = (26 - 1) = 25$. Maka hasil data hipotesis $T_{Hitung} 10,23 > T_{Tabel} 1,705$ maka data diterima pada tingkat kepercayaan 95%.

5. Pembahasan

Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari sesuatu yang dikenakan pada sampel yang akan diselidiki (Arikunto, 2010). Akibat yang ada dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5 hasil hipotesis kemampuan *dribbling*, dapat terlihat adanya peningkatan hasil kemampuan *dribbling* setelah adanya perlakuan berupa latihan holistik.

Di dalam olahraga sepakbola setiap pemain harus memiliki kemampuan *dribbling* yang baik agar pemain lawan kesulitan atau tidak bisa merebut bola dari penguasaan kaki kita. Namun untuk memperoleh kemampuan *dribbling* yang baik butuh suatu latihan menjurus ke dalam teknik *dribbling* seperti latihan holistik.

Latihan holistik dapat mempengaruhi berbagai aspek, seperti aspek fisiologi, anatomi dan kinesiologi gerakan. Adapun dalam aspek fisiologi latihan holistik dapat mempengaruhi tingkat pola pikir dalam melakukan gerakan yang gerakan mengubah arah. Dalam aspek anatomi latihan holistik dapat mempengaruhi pembentukan otot tungkai menjadi lebih kuat juga dapat membuat otot tungkai menjadi lebih lincah. Dan dalam aspek kinesiologi latihan holistik dapat mempengaruhi kecepatan dan daya tahan tubuh dalam melakukan gerakan ke berbagai arah serta membuat pergerakan anggota tubuh lebih lincah.

Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa akibat aktivitas dari latihan holistik berpengaruh dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat, apabila kemampuan *dribbling* dilatih dengan menggunakan latihan holistik dapat membantu pergerakan badan menjadi lebih ringan dan lincah serta dapat membantu kaki lebih baik dalam penguasaan dalam mengontrol bola serta dapat memberikan kecepatan pada saat menggiring bola.

Dari hasil data penelitian yang di peroleh dari hasil latihan holistik sebelum diberikan perlakuan, kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat berada pada kategori sedang dengan waktu rata-rata 20,1 detik.

Setelah pengambilan data tes awal, kemudian pemain diberikan perlakuan. Latihan yang mampu meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat adalah latihan holistik. Dalam proses latihan pemain diberikan 18 kali pertemuan selama 2 bulan yang dalam tiap latihan menghabiskan waktu 90 menit.

Pernyataan ini didukung dengan hasil data penelitian yang di peroleh dari hasil peningkatan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat Kota Jambi setelah diberikan perlakuan, terjadi peningkatan menjadi 19,4 detik termasuk dalam kategori baik.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa hasil pengaruh latihan holistik terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat, pada tes awal hasil kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat hanya berada pada kategori sedang dengan waktu rata-rata 20,1 detik. dan setelah diberi latihan holistik, terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat menjadi 19,4 detik termasuk dalam kategori sedang, maka dapat disimpulkan bahwa latihan holistik dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat dengan peningkatan sebesar 0,30 detik lebih baik dibandingkan dengan pemain yang tidak sama sekali melakukan latihan holistik.

b. Saran

1. Diharapkan guru dan pelatih sepakbola memberikan latihan holistik untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.
2. Diharapkan menambah pengetahuan pemain untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.
3. Untuk peneliti lain agar menggunakan metode lainnya untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pemain sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. PT. Rhineka Karya. Jakarta.
- Batty, E, C. 2007. Latihan Sepak Bola Metode Baru. Pionir Jaya, Bandung.
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta Pusat : direktorat Jendral Olahraga
- Sudjana, M.A. 2005. Metode Statistika. Tarsito. Bandung