

**THE EFFECTS OF DRIBBLE PRACTICE FOR DRIBBLE ABILITY  
OF FOOTBALL EXTRACURRICULAR STUDENTS OF SMA  
NEGERI 8 PEKANBARU**

Revanno Fitradha<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
Email :revanno.fitradha@yahoo.com, No HP :085271829785, Slametkepelatihan@gmail.com,  
Ardiah\_juita@yahoo.com

*Sports Coaching Education Studies Program  
Faculty of Teacher Training and Education  
University of Riau*

**Abstract:** *The problem of the research is that the students of SMA Negeri 8 Pekanbaru who join in football extracurricular are still having a bad dribble ability, whether in practice or in a match. It can be seen clearly in a match when the ball is easily snatched away by the opponent, losing control in ball's mastery, too hard to break through opponent's defense, and application of dribble exercise which is too variety given by the coach. The form of the research is a research with experimental treatment. The population in this research is the students of football extracurricular of SMA Negeri 8 Pekanbaru, the sample of this research is the entire population which is 18 people. The data collection technique is derived from the pre-test and post-test. The instrument used in this research is dribble test, which aims to measure the ability to dribble. The variables of this research are dribble practice which denoted by X as an independent variable, whereas the ability of dribble is denoted by Y as a dependent variable. After that, the data are processed statistically, to test the normality with liliefors test, at 0,05 significance level. The hypothesis that submitted is the existence of the effects of dribble exercise of ability to dribble. The result of pre-test and post-test in the analysis using uji-t, the result of uji-t shows that thitung in amount of 3,500 with ttabel is 1,74, then H<sub>a</sub> at alpha level is 0,05. It can be concluded that there is a significant effects of dribble exercise of dribble ability of football extracurricular students of SMA Negeri 8 Pekanbaru.*

**Key Words:** *dribble exercise*

## **PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGINGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 8 PEKANBARU**

**Revanno Fitradha<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>**

Email :revanno.fitradha@yahoo.com, No HP :085271829785, Slametkepelatihan@gmail.com,  
Ardiah\_juita@yahoo.com

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa siswa SMA Negeri 8 Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola belum memiliki kemampuan dribble yang maksimal, baik saat latihan maupun dalam pertandingan. Hal ini terlihat jelas pada saat pertandingan dimana bola dengan mudah di rebut oleh lawan, bola selalu lepas kontrol pada penguasaan, terlalu sulitnya menerobos pertahanan lawan, kemudian penerapan latihan dribble yang kurang variatif yang diberikan oleh pelatih. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (Eksperimental), populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 8 Pekanbaru, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan data didapat dari pree-test dan post-test. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola, yang bertujuan untuk mengukur keterampilan menggiring bola. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan dribble yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan keterampilan menggiring bola dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji liliefors pada taraf signifikan 0,05. Hipotesis yang diajukan adalah adanya terdapat pengaruh latihan dribble terhadap keterampilan menggiring bola. Hasil tes awal dengan akhir di analisis dengan menggunakan uji-t. hasil uji- t menunjukkan thitung sebesar 3,500 dengan ttabel 1,74 maka  $H_0$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan dribble terhadap keterampilan menggiring bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 8 Pekanbaru.

**Kata Kunci:** Latihan *Dribble*

## PENDAHULUAN

Berbagai bidang ilmu pengetahuan sekarang ini telah berkembang pesat, dan yang sangat terlihat adalah saling adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan bidang lain. Sehingga satu masalah menjadi semakin kompleks karena dijelaskan dan ditinjau dari berbagai sudut pengetahuan yang saling berkaitan. Hal ini juga terjadi dalam pemecahan masalah prestasi olahraga. Berbagai ilmu pengetahuan yang terkait ditinjau, diteliti dan akhirnya diterapkan untuk bahan penunjang tercapainya prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga.

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (Engkos Kosasih, 1985). Olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan dapatlah dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahragapun akan makin dibutuhkan orang untuk memelihara keseimbangan hidupnya.

Lebih lanjut Harsuki (2003) menyatakan bahwa olahraga adalah aktivitas jasmani yang dilembagakan yang peraturannya ditetapkan oleh pelakunya atau secara eksternal dan sebelum melakukan aktivitas tersebut, namun telah diakui bahwa istilah olahraga biasanya digunakan dengan konsep yang lebih luas yang mencakup atletik, games, permainan, senam dan aktivitas-aktivitas perorangan dan beregu, baik yang kompetitif maupun yang non- kompetitif.

Untuk mewujudkan ilmu pengetahuan dan teknologi perlu lembaga-lembaga yang berperan dalam rangka meningkatkan sumber daya manusia khususnya dibidang olahraga, dan lembaga-lembaga tersebut tidak hanya lembaga formal saja namun juga lembaga nonformal, seperti yang dijelaskan pada Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 18 ayat 2 yakni "Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun nonformal melalui kegiatan intrakurikuler dan/atau ekstrakurikuler".

Kegiatan pembinaan cabang olahraga telah dilaksanakan di sekolah yang dikenal dengan pendidikan jasmani dan kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Adapun kegiatan-kegiatan olahraga tersebut yaitu sepakbola, bola basket, bola voli, silat, karate dan lain-lain. Dari beberapa cabang olahraga tersebut yang banyak digemari oleh siswa adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, dari yang tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu negara pun di muka bumi ini yang rakyatnya tidak mengenal sepakbola. Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya dilakukan bukan disebabkan olahraga ini mudah dimainkan atau bisa ditiru dan dimainkan siapa saja yang mau, tetapi didasari oleh kenyataan bahwa sepak bola mengandung nilai-nilai universal serta lebih banyak menuntut keterampilan seorang pemain dalam memainkan bola hingga mencetak gol, dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya.

Sepakbola juga merupakan permainan yang menantang secara fisik dan mental, karena pemain harus melakukan gerakan yang terampil dan mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan dengan waktu yang terbatas serta lawan tanding yang tangguh. Disinilah dibutuhkan kecepatan, kelincahan pemain dan penguasaan teknik maupun taktik bermain sepak bola yang baik, sehingga akhirnya dapat memenangkan pertandingan dengan mencetak gol.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan berbagai macam teknik, taktik, maupun kerja sama antar pemain dalam satu tim. Adapun teknik dasar sepakbola yang perlu dikuasai yaitu teknik menendang bola (*shooting*), menghentikan bola (menyetop) dan mengontrol bola, teknik membawa dan mengiring bola (*dribbling*), teknik gerakan (gerakan tipu), teknik menyundul bola, teknik melempar bola ke dalam (*throw in*), teknik bagi penjaga gawang dalam menyelamatkan bola agar tidak terjadi gol. (Danny Mielke, 2003:1)

Josep Sneyers (1991:24) mengatakan mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Semakin terampil seorang pemain dengan bola, dan semakin mudah ia dapat (tanpa kehilangan bola) meloloskan diri dari suatu situasi, maka semakin baik jalannya pertandingan bagi kesebelasannya. Disamping memenuhi keterampilan teknik dasar, seorang pemain sepakbola juga harus mampu mengimbangnya dengan kondisi fisik. Karena, di dalam permainan sepakbola mempunyai gerakan-gerakan yang unik dan dinamis dengan melibatkan seluruh anggota tubuh.

Di lihat dari uraian di atas dijelaskan bahwa seorang pemain yang baik bila ingin melakukan permainan dengan sempurna maka terlebih dahulu menguasai teknik - teknik dasar dalam permainan sepakbola. Disini penulis ingin meneliti salah satu teknik dalam sepak bola yaitu menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 8 Pekanbaru.

Menurut Koger (2005:51) *Dribble* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki dan agar mudah dikontrol, pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tagak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lawan.

Berdasarkan hal di atas jelas bahwa untuk menjadi pemain sepakbola yang baik harus menguasai *dribbling*. Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Seperti yang di ungkapkan oleh Denny milke bahwa selain dari dribble masih banyak teknik yang dapat meningkatkan permainan seorang pemain sepakbola.

Dari penjelasan-penjelasan di atas bahwa teknik *dribbling* sangat penting dalam olahraga sepakbola, namun dari pengamatan penulis dan juga informasi dari pelatih, bahwa pemain SMA Negeri 8 Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, belum memiliki kemampuan *dribbling* yang maksimal, baik saat latihan maupun dalam pertandingan. hal ini terlihat jelas pada saat pertandingan dimana bola dengan mudah di rebut oleh lawan, bola selalu lepas kontrol pada penguasaan, terlalu sulitnya menerobos pertahanan lawan, kemudian penerapan latihan *dribbling* yang kurang variatif yang diberikan oleh pelatih.

Seorang pemain sepak bola sangat penting memiliki teknik keterampilan menggiring bola dengan baik, dengan baiknya keterampilan menggiring seorang pemain dapat bermain dengan *efisien* sehingga lawan tidak bias merebut bola dengan mudah dan membaca pergerakan pemain tersebut. Sedangkan defenisi Menggiring bola atau sering di kenal dengan *dribble* adalah kemampuanseseorang menggiring bola dari titik satu ketitik yang lainnya. Joe Luxbacher (2011:51). Untuk itu perlu dilakukan latihan menggiring agar dapat meningkatkan permainan.

Berdasarkan hal di atas perlu ditingkatkan variasi latihan untuk teknik ini, mengingat pentingnya peranan teknik ini dalam kesuksesan permainan sepakbola itu sendiri, untuk itu perlu adanya program-program latihan yang sesuai untuk peningkatan teknik tersebut. Variasi-variasi yang dapat diterapkan untuk latihan *dribbling*

diantaranya adalah 1) latihan dribble individual, 2) dribble slalom, 3) relay dribble dengan cepat, 4) kerucut ke kerucut (Joe Luxbacher, 2011:57-59)

Banyak bentuk latihan yang dapat diterapkan dan dikombinasikan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola, tergantung bagaimana pelatih menerapkan dan memvariasikan latihan-latihan tersebut menjadi program yang menarik dan efektif untuk diterapkan pada atletnya. Dari penjelasan-penjelasan tersebut, penulis tertarik mengadakan penelitian untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepakbola, dan penelitian ini diberi judul “pengaruh latihan *dribble* terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 8 Pekanbaru”

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian One-Group Pretest-Posttest Design. Dimana dalam desain ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat di ketahui lebih akurat, karna dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Sugiyono (2012: 74).

### **Populasi**

Arikunto (2010 : 173) Populasi adalah jumlah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada didalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau sensus. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 18 orang.

### **Sampel**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 131) sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang akan di teliti. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang akan digunakan adalah Sampling jenuh, yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2012; 124). Maka sampel penelitian ini adalah 18 orang.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *dribble* terhadap keterampilan menggiring bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 8 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *dribble* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Keterampilan menggiring bola dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

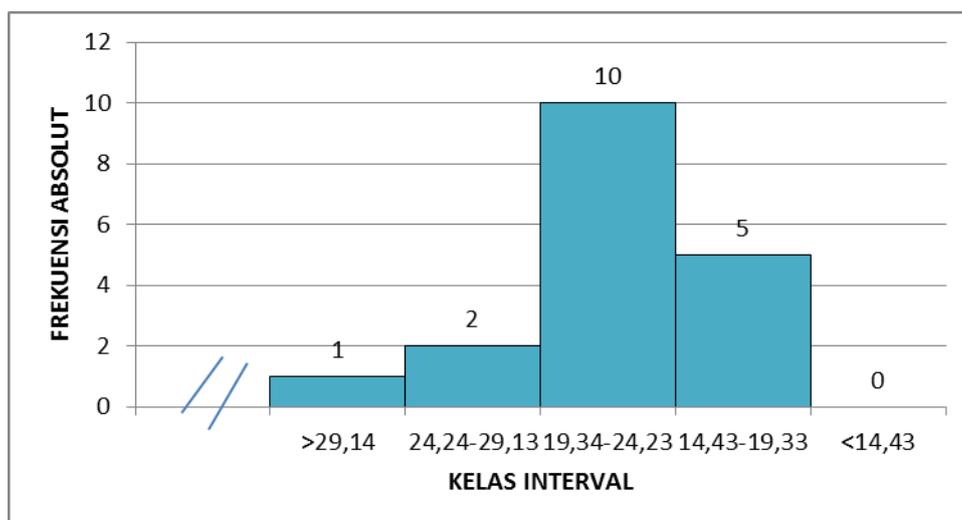
### Hasil *Pree-Test* Keterampilan Menggiring Bola

Setelah dilakukan test keterampilan menggiring bola sebelum dilaksanakan metode latihan *dribble* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis *Pree-test* keterampilan menggiring bola dapat dijabarkan bahwa *pree-test* hasil keterampilan menggiring bola sebagai berikut : waktu tercepat adalah 18,34 detik, dan waktu terlambat nya adalah 36,2 detik, dengan *mean* 21,79, standar deviasi 4,09 dan varian 16,70. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai *Interval Data Pree-test* Keterampilan menggiring bola

NilaiKelas Interval	Frekuensi Absolut	FrekuensiRelatif	Kategori
>29,14	1	5,56	Kurang Sekali
24,24-29,13	2	11,11	Kurang
19,34-24,23	10	55,56	Cukup
14,43-19,33	5	27,78	Baik
<14,43	0	0	Baik Sekali
Jumlah	18	100%	

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 18 orang sampel ternyata sebanyak 1 orang sampel (5,56%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval >29,14 dengan kategori Kurang Sekali, selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (11,11%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 24,24-29,13 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 10 orang sampel (55,6%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 19,34-24,23 dengan kategori cukup, dan sebanyak 5 orang sampel (27,78%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 14,43-19,33, dengan kategori baik, sedangkan untuk kategori sangat baik yaitu pada kelas interval <14,43 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1. *Histogram* Data *Pree-test* Keterampilan menggiring bola

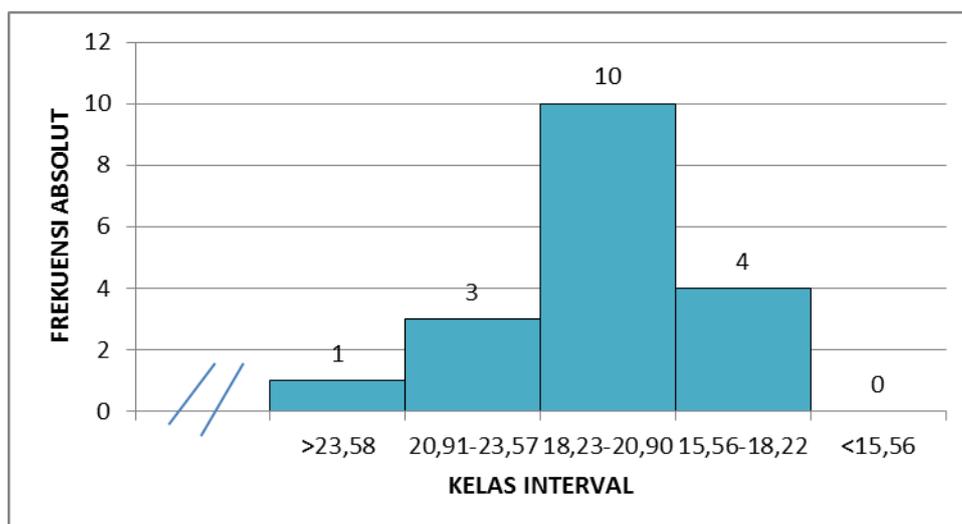
### Hasil *Post-test* Keterampilan menggiring bola

Setelah dilakukan test keterampilan menggiring bola dan diterapkan perlakuan latihan *dribble* maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* keterampilan menggiring bola sebagai berikut : waktu tercepat adalah 17,03 detik dan waktu terlambat adalah 25,22 detik, dengan mean 19,57, standar deviasi 2,23 dan varians 4,97. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai Interval Data *Post-test* Keterampilan menggiring bola

NilaiKelas Interval	Frekuensi Absolut	FrekuensiRelatif	Kategori
>23,58	1	5,56	Kurang Sekali
20,91-23,57	3	16,67	Kurang
18,23-20,90	10	55,6	Cukup
15,56-18,22	4	22,22	Baik
<15,56	0	0	Baik Sekali
Jumlah	18	100%	

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 18 orang sampel ternyata sebanyak 1 orang sampel (5,56%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval >23,58 dengan kategori Kurang sekali, selanjutnya ada sebanyak 3 orang sampel (16,67%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 20,91-23,57 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 10 orang sampel (55,6%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 18,23-20,90 dengan kategori cukup, dan 4 orang sampel (22,22%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 15,56-18,22, sedangkan untuk kategori Baik sekali tidak ada yaitu pada kelas interval <15,56. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. *Histogram* Data *Post-test* Keterampilan menggiring bola

## PENGUJIAN PERSYARATAN ANALISIS

### Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu yang digunakan pengujian yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *dribble* (X) keterampilan menggiring bola (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas Data Hasil Keterampilan menggiring bola

Variabel	L Hitung	L Tabel
Hasil <i>Pree-test</i> Keterampilan menggiring bola	0,197	0,200
Hasil <i>Post-test</i> Keterampilan menggiring bola	0,170	0,200

Dari tabel 3 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* keterampilan menggiring bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,197 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,200. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil keterampilan menggiring bola adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil keterampilan menggiring bola *post-test* menghasilkan  $L_{hitung} 0,170 < L_{tabel} 0,200$ . Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil keterampilan menggiring bola *post-test* adalah berdistribusi normal.

### Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah : Terdapat pengaruh latihan *dribble* terhadap keterampilan menggiring bola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 8 Pekanbaru.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *dribble* terhadap keterampilan menggiring bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 8 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 3,500 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,74. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribble* terhadap keterampilan menggiring bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 8 Pekanbaru pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

## Pembahasan

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring atau mendribelbola. Mendribelbola adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat mendribelbola pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, gerakan mendribelbola dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Mendribelbola tidak hanya membawa bola menyusur tanah lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya sangat dekat dan rapat, hal ini menuntut seorang pemain memiliki kemampuan mendribelbola yang baik.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil keterampilan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 18 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan *dribble*, setelah itu baru di ambil lagi data akhir nya. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Berdasarkan uji- t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 3,500 dengan  $t_{tabel}$  1,74 maka  $H_a$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *drbible* terhadap keterampilan menggiring bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 8 Pekanbaru.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan *dribble* terhadap keterampilan menggiring bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 8 Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *dribble* terhadap keterampilan menggiring bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 8 Pekanbaru, ini menggambarkan bahwa Keterampilan menggiring bola berpengaruh dengan latihan *dribble* .

Jadi dengan adanya pola latihan *dribble* terhadap keterampilan menggiring bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 8 Pekanbaru, maka ada peningkatan terhadap Keterampilan menggiring bola. hal ini berarti latihan *dribble* bisa di pakai untuk peningkatan keterampilan menggiring bola tanpa mengabaikan latihan- latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan kepada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 8 Pekanbaru, diambil hasil tes awal keterampilan menggiring bola, kemudian diberikan latihan *drbbles* selama 16 kali pertemuan kemudian diambil lagi hasil tes akhir. Hasil tes awal dengan akhir di analisis dengan menggunakan uji-t. hasil uji- t menunjukkan  $t_{hitung}$  sebesar 3,500 dengan  $t_{tabel}$  1,74 maka  $H_a$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dribble* terhadap keterampilan menggiring bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 8 Pekanbaru.

## Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *dribble* agar lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas teknik juga semakin baik.

## DAFTAR PUSTAKA

2007. *Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung; Penerbit Citra Umbara.

Danny mielke. 2009, *Dasar Dasar Sepakbola*, Jakarta, Pakarraya

Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program latihan*. PT. Akademika Presindo. Jakarta.

Faruq. 2008. *Meningkatkan kebugaran jasmani*. Grasindo. Surabaya

Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.

Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud. Dirjen Pendidiker, Robert L., 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Klaten.

Koger, Robert, 2005. *Latihan dasar andalan sepakbola remja*. Jakarta. Rineka Cipta

Luxbacher, Joe. 2011. *Sepakbola. Taktik dan Teknik Bermain*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.

- Luxbacher, Joseph. 2004. *Sepak Bola*, edisi ke-2, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA Kelas X*. Jakarta : Erlangga
- Nossek Yossek. 1982. *Teori Umum Latihan*. Africa: Institut Nasional Olahraga Iagospan African Press.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Cendikia Insani Pekanbaru.
- Sneyer, Josep. 1991. *Sepakbola Latihan dan Bermain*. Jakarta: Rosda Jayapura
- Sudrajat, Na. 2004. *Pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta