

THE EFFECT OF EXERCISE CONE TO CONE IN DRIBBLING THE BALL ABILITY ATSSB CHEVRON U-15 RUMBAI PEKANBARU

Rahmat Hidayat¹, Drs.Slamet, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd., M.Pd³
rahmatt1945@gmail.com, slametunri@gmail.com, arefvai@lecturer.unri.ac.id
No. HP. 082387009396

Coaching Sports Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University

Abstract : *The purpose of this study to determine the effect of exercise on the Cone to Cone to dribble the ball at SSB CHEVRON U-15 Rumbai Pekanbaru. In this study, the researchers took the population of 16 players of SSB CHEVRON U-15 Pekanbaru. The sample in this research used total sampling technique which is the full sample of total population. The design of this study using one group then this research approach to wear one-group pretest-posttest design. The instrument used to collect the data was by Dribbling Ball test, which aimed to improve the ability to dribble the ball. After that, the data is processed statistically, to test the normality with Liliefors test at a significant level (0.05). The hypothesis proposed is the effect of exercise on the ability of Cone to Cone in dribbling the ball. Based on the analysis of statistical data, there are flat-rate of pre tests is 21.26 and an average of post test 21,00 then the data normal is with an increase number of 0.99. Based on T test analysis which amounted 9 with tabel T is 1,753, it means $t_{hitung} > t_{table}$. Thus, there is the influence of exercise of Cone to Cone in dribbling at SSB Chevron Rumbai Pekanbaru.*

Keywords : *Exercise of Cone to Cone, Dribbling the Ball*

PENGARUH LATIHAN KERUCUT KE KERUCUT TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SSB CHEVRON U-15 RUMBAI PEKANBARU

Rahmat Hidayat¹, Drs.Slamet, M.Kes, AIFO², Aref Vai, S.Pd., M.Pd³
rahmatt1945@gmail.com, slametunri@gmail.com, arefvai@lecturer.unri.ac.id
No. HP. 082387009396

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan Kerucut ke Kerucut terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB CHEVRON U-15 Rumbai Pekanbaru. Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi SSB CHEVRON U-15 Pekanbaru yang berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yang dipergunakan adalah sampel penuh yaitu dimana semua populasi dijadikan sampel. Rancangan penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-posttest desing. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes Menggiring Bola, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji Liliefors pada taraf signifikansi $\alpha(0,05)$. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan Kerucut ke Kerucut terhadap kemampuan menggiring bola. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pre test* sebesar 21,26 dan rata-rata *post test* 21,00 maka data tersebut normal dengan peningkatan 0,99. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 9 dengan $t_{tabel} 1,753$, berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan Kerucut ke kerucut terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB Chevron Rumbai Pekanbaru.

Kata Kunci : Latihan Kerucut ke Kerucut, Menggiring bola

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan, atau usaha yang dapat mendorong mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota kelompok dalam bentuk permainan, perlombaan pertandingan, dimana dengan berolahraga juga dapat memberikan kemampuan otak lebih jernih serta menjauhkan dari stress dan dapat meningkatkan sistem imun tubuh. Dalam kehidupan pembangunan dimasa sekarang ini sangat lah dibutuhkan kemampuan dalam berolahraga baik olahraga jasmani maupun olahraga prestasi.

Olahraga juga dapat menghasilkan suatu kebanggaan serta prestasi bagi anak-anak masyarakat terkhusus dilakukan sejak usia dini, dalam berolahraga prestasi juga dapat meningkatkan kepercayaan diri yang positif serta dapat meningkatkan kebanggaan nasional yang positif pula. Olahraga merupakan alat yang ampuh untuk pembentukan fisik dan mental bangsa. Pembentukan fisik dalam latihan-latihan tetap akan memperkuat anggota tubuh maupun faal organisme dan pembentukan mental memupuk disiplin, sportif, kerjasama dan tanggungjawab. Selanjutnya di tekankan bahwa apabila bertetapan hati untuk meningkatkan prestasi olahraga pada waktu yang akan datang maka mulai sekarang kita harus mengambil langkah untuk menerapkan ilmu dan teknologi dalam pembinaan olahraga.

Dalam berolahraga juga dapat memberikan kualitas manusia yang lebih baik dan peningkatan keolahragaan nasional juga dapat memberikan suatu upaya peningkatan kualitas manusia dan masyarakat Indonesia karena permasalahan, pembibitan, dan peningkatan prestasi perlu dilaksanakan secara konsekuen dan berkesinambungan dengan mencanangkan “Gerakan 45 bidang olahraga” yang terdiri dari : 1. Senam, 2. atletik, 3. renang, 4. permainan, 5. prestasi. (Engkos Kosasih, 1993:18). Salah satunya dalam peningkatan olahraga adalah olahraga prestasi.

Melalui prestasi Olahraga bangsa Indonesia dikenal oleh bangsa lain dengan berbagai cabang olahraga baik itu olahraga basket, volly, tenis lapangan, sepak takraw, sepakbola serta olahraga lainnya. Empat kelengkapan yang perlu dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal yaitu pengembangan fisik, pengembangan teknik, pengembangan mental dan kematangan juara. (Sajoto, 1995:7). Salah satu cabang olahraga yang dapat memberikan prestasi untuk bangsa Indonesia adalah olahraga sepak bola, dimana sepakbola Indonesia pernah menjuarai SEA Games tahun 1987 di Indonesia dan SEA Games tahun 1991 Filipina.

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 salah satunya di Riau. Sepakbola merupakan olahraga favorit ditengah-tengah masyarakat Riau, tanpa terkecuali Indonesia serta banyak organisasi-organisasi sepakbola dan sekolah sepakbola (SSB). 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 menurut Soekatamsi(1992:3) adalah permainan beregu yang dimainkan masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang

penjaga gawang. Permainan sepakbola merupakan olahraga yang paling populer di Indonesia dan menjadi cabang olahraga permainan yang sangat di gemari masyarakat baik di desa maupun di kota. Meskipun olahraga sepakbola telah populer sampai ke pelosok-pelosok Indonesia, namun perkembangan prestasi sepakbola Indonesia nampaknya masih kurang dapat berkembang, dilihat dari prestasi sepakbola Indonesia untuk wilayah Asia Tenggara saja belum dapat berbicara. Hal ini terlihat, dimana keseblasan PSSI masih kalah ketika melawan negara-negara di Asia Tenggara.

Pada dasarnya prestasi olahraga sepakbola di dukung oleh kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan untuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatannya maupun pemeliharannya. Artinya didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus di kembangkan. Adapun komponen tersebut di antaranya yaitu: 1. Kekuatan (*strength*); 2. Daya tahan (*endurance*); 3. Daya ledak otot (*muscular explosive power*); 4. Kecepatan (*speed*); 5. Kelentukan (*flexibility*); 6. Keseimbangan (*balance*); 7. Koordinasi (*coordination*); 8. Kelincahan (*agility*); 9. Ketepatan (*accuracy*); 10. Reaksi (*reaction*). (Sajoto, 1995:9)..

Selain komponen kondisi fisik yang menjadi aspek dalam prestasi olahraga, ada juga faktor teknik yang tidak kalah pentingnya. Menurut Soekatamsi (1992:77) ada beberapa teknik dengan bola yang harus di ketahui dan di pelajari dalam permainan sepakbola yaitu: *Dribbling* (Menggiring), *Passing* (Mengoper), *Trapping* (menghentikan bola), *Throw-in* (lemparan kedalam) dan *Shooting* (Menembak).

Salah satu teknik di atas adalah *Dribbling*. *Dribbling* atau menggiring bola pada permainan sepakbola merupakan salah satu strategi yang bisa diterapkan. Kemampuan *dribbling* pada seorang pemain sepakbola memiliki tujuan untuk melewati lawan, mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, serta menahan bola tetap dalam penguasaan. *Dribbling* diartikan mengerakkan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalau dekat dengan kaki dan agar mudah di kontrol, pemain tidak boleh terus menerus melihat bola dan juga harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik lawan.

Pada saat peneliti melakukan observasi pada tim SSB CHEVRON U-15 Pekanbaru, peneliti menemukan kekurangan-kekurangan dalam *dribbling* bola pada saat uji coba. Saat *dribbling* bola jauh dari penguasaan kaki, ini di karenakan masih lemahnya kemampuan mendribbling bola sehingga bola dengan mudah di rebut lawan, kondisi yang demikian akan sangat merugikan bagi tim. Salah satu faktor penyebab lemahnya keterampilan *dribble* adalah pemain belum menguasai teknik *dribbling* bola yang baik dan benar, sehingga belum mampu menunjukkan prestasi yang maksimal untuk tim.

Jadi dari observasi dapat di simpulkan bahwa pemain SSB CHEVRON U-15 Pekanbaru memang perlu dilatih kemampuannya *dribbling*. Hal ini dikarenakan setelah dilihat pada pertandingan sebelumnya tim SSB CHEVRON U-15 Pekanbaru belum mampu memberikan hasil yang terbaik dan perlu diberikan latihan-latihan untuk meningkatkan keterampilan mendribbling saat situasi latihan maupun pertandingan.

Untuk menghasilkan kemampuan *dribbling* yang baik maka di butuh kan kemampuan *dribbling* yang maksimal dengan teknik yang baik. Ada beberapa latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* yaitu: 1). Latihan *Salalom dribble*. 2). Latihan Tepukan *Dribble* (Denny Mielke (2007:8)). 3). Latihan *Foot Dribble* (Tudor O Bempa (1999:51)). 4). Latihan *Drbble individual*. 5). Latihan *Dribble salom*. 6).

Latihan *Dribble* dengan cepat 7).Latihan Kerucut Ke Kerucut. (Luxbacher (2012:57-62)).

Dalam penelitian ini penulis hanya fokus kedalam latihan kerucut ke kerucut untuk meningkat kan kemampuandribbling, karena karteristik permasalahan yang ada di lapangan sesuai dengan latihan tersebut dan latihan ini belum perenah diterapkan di SSB CHEVRON Pekanbaru.

(Luxbacher (2012;57-62))

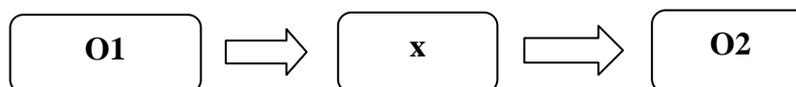
Berdasarkan permasalahan yang ditemui di lapangan, maka penulis tertarik melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Pengaruh latihan kerucut ke kerucut terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB CHEVRON U-15 Rumbai Pekanbaru Riau ”

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasiSSB CHEVRON U-15 Pekanbaru yang berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakanteknik total sampling yang dipergunakan adalah sampel penuh yaitu dimana semua populasi dijadikan sampel. Rancangan penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-posttest desing

Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelititan ini memakai pendekatan *one-group pretest-posttest design*.Pada desain ini terdapat *pretes* sebelum diberikan perlakuan.

Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan Sugiyono (2012:74). Design ini dapat digambarkan sebagai berikut:



O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)

X = Perlakuan

O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan Kerucut ke Kerucut terhadap kemampuan menggiring bola Pada SSB CHEVRON U-15 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan Kerucut ke Kerucut yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Kemampuan menggiring bola dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat. Masing-masing variabel akan diuraikan lagi di bawah ini:

A. Deskripsi Daftar

1. Hasil *Pree-test* Test Menggiring bola

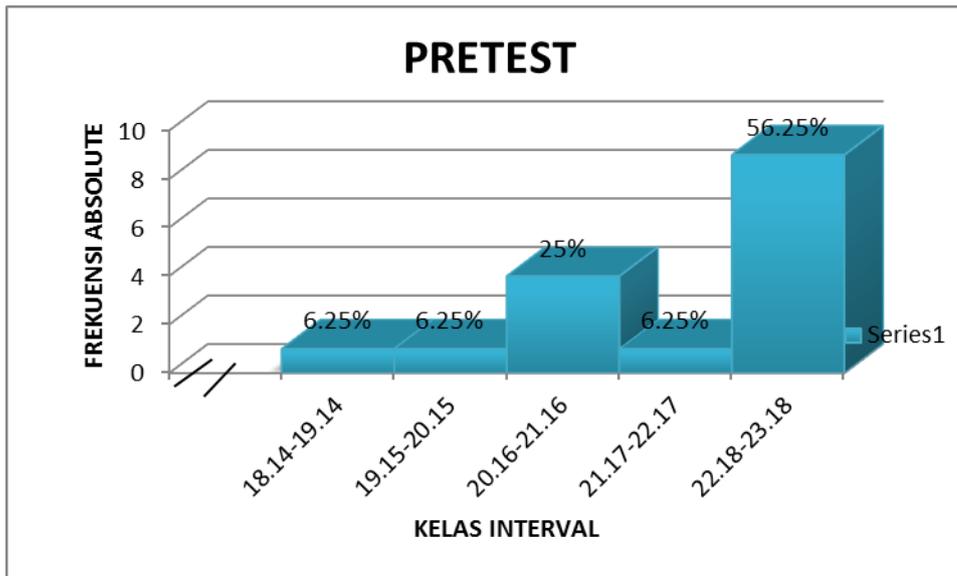
Setelah dilakukan test Menggiring bola *Test* sebelum dilaksanakan metode latihan Kerucut ke Kerucut maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis *Pree-test* Menggiring bola *Test* dapat dijabarkan bahwa *pree-test* hasil Menggiring bola *Test* sebagai berikut : waktu tercepat adalah 18,14 detik, dan waktu terlambat nya adalah 23,16 detik, dengan *mean* 21,26, standar deviasi 1,75 dan varian 3,06

Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 4.1. Nilai Interval Data *Pree-test* Test Menggiring Bola

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
18.14-19.14	1	6,25%
19.15-20.15	1	6,25%
20.16-21.16	4	25%
21.17-22.17	1	6,25%
22.18-23.18	9	56,25%
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 1 orang sampel (6,26%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 18,14-19,14, dengan norma 16,40 kurang sekali, selanjutnya ada sebanyak 1 orang sampel (6,25%) memiliki kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 19,15-20,15, dengan norma 16,40 kurang sekali, kemudian sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 20,16-21,16, dengan norma 16,40 kurang sekali, kemudian sebanyak 1 orang sampel (6,25%) memiliki kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 21,17-22,17, dengan norma 16,40 kurang sekali, dan 9 orang sampel (56,25%) memiliki kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 22,18-23,18, dengan norma 16,40 kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut



Gambar 4.1. Histogram Data Pree-test Test Menggiring Bola

2. Hasil Post-test Test Menggiring Bola

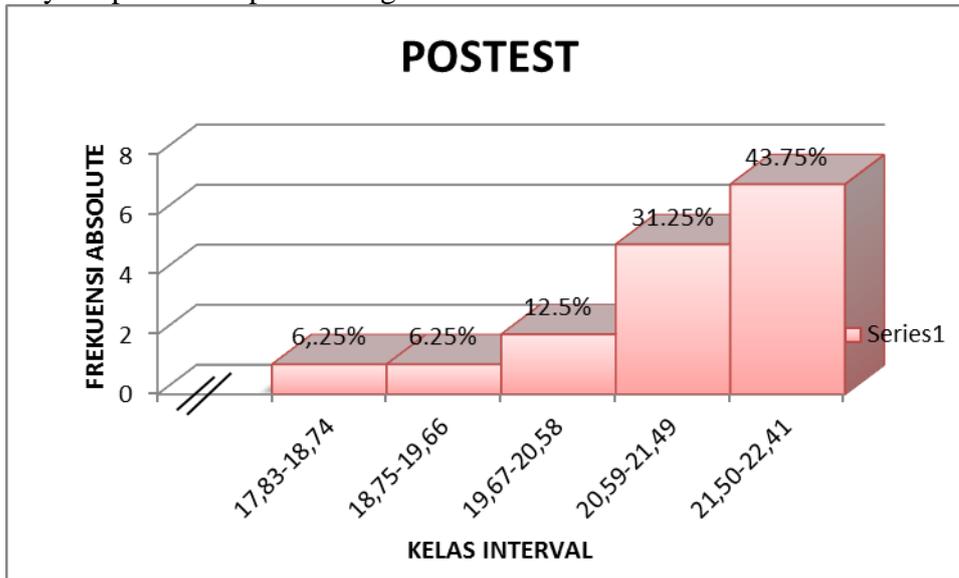
Setelah dilakukan test *Test Menggiring Bola* dan diterapkan perlakuan latihan Kerucut ke Kerucut maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis hasil di atas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test Test Menggiring Bola* sebagai berikut : waktu tercepat adalah 17,83 detik dan waktu terlambat adalah 22,39 detik, dengan mean 21,00 standar deviasi 1,25 dan varians 1,56. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4.3. Nilai Interval Data *Post-test Test Menggiring Bola*

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
17,83-18,74	1	6,25%
18,75-19,66	1	6,25%
19,67-20,58	2	12,5%
20,59-21,49	5	31,25%
21,50-22,41	7	43,75%
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 17,83-18,84, dengan norma 16,40 kurang sekali, selanjutnya ada sebanyak 1 orang sampel (6,25%) memiliki kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 18,85-19,66, dengan norma 16,40 kurang sekali, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 19,67-20,58, dengan norma 16,40 kurang sekali, dan 5 orang sampel (31,25%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 20,58-21,49, dengan norma kurang sekali, dan 7 orang sampel (43,75%) memiliki hasil kemampuan menggiring

bola dengan kelas interval 21,50-22,41, dengan norma 16,40 kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 4.2. Histogram Data Post-test Test Menggiring Bola

B. 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 *foot dribble* (X) keterampilan menggiring bola (Y) dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut

Tabel 4.5. Uji Normalitas Data Hasil Test Menggiring Bola

Variabel	L Hitung	L Tabel
Hasil <i>Pre-test</i> Keterampilan menggiring bola	0,1379	0,213
Hasil <i>Post-test</i> Keterampilan menggiring bola	0,1492	0,213

Dari tabel 3 diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test Test* Menggiring Bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1379 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Test* Menggiring Bola adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kemampuan menggiring bola *post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,1492 < L_{tabel} 0,213. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *Test* Menggiring Bola *post-test* adalah berdistribusi normal.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah : Terdapat pengaruh latihan Kerucut ke Kerucut terhadap kemampuan menggiring bola SSB CHEVRON U-15 Pekanbaru.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan Kerucut ke Kerucut terhadap kemampuan menggiring bola Pada SSB CHEVRON U-15 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **9** dan t_{tabel} sebesar **1,753**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Kerucut ke Kerucut terhadap keterampilan menggiring bola Pada SSB CHEVRON U-15 Pekanbaru pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	9	1,753	H ₀ ditolak H ₁ diterima

B. 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 kemampuan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 16 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan Kerucut ke Kerucut selama 16 pertemuan dari bulan Maret sampai Mei, 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 **9** dengan t_{tabel} **1,753** maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Kerucut ke Kerucut terhadap kemampuan menggiring bola Pada SSB CHEVRON U-15 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 Kerucut ke Kerucut terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB CHEVRON U-15 Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan Kerucut ke Kerucut terhadap kemampuan menggiring bola Pada SSB CHEVRON U-15 Pekanbaru.

Jadi dengan adanya pola Kerucut ke Kerucut latihan terhadap kemampuan menggiring bola Pada SSB CHEVRON U-15 Pekanbaru, maka ada peningkatan

terhadap Kemampuan menggiring bola. hal ini berarti latihan Kerucut ke Kerucut bisa dipakai untuk peningkatan kemampuan menggiring bola tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Dan saya harapkan untuk Club-club ssb yang lain supaya bisa menerpkan latihan Kerucut Ke Kerucut dalam sesi latihan, dikarenakan latihan Kerucut Ke Kerucut berpengaruh untuk menambah kemampuan menggiring bola untuk setiap individu.

Dari 16 atlet yang mengikuti metode latihan Kerucut Ke Kerucut terdapat 4 orang atlet yang tidak mengalami perubahan secara signifikan, diantaranya Fiskal dengan hasil pretest nya 20,38 dan posttest nya 21,51 detik, Fajri dengan hasil pretest nya 20,89 dan postes nya 22,29, Hilman dengan hasil pretest 20,45 dan posttest nya 22,31 dan Hanafi dengan pretest 21,22 dan posttest 22,39, dikarenakan atlet jarang hadir pada saat latihan dan kurangnya keseriusan pada saat melakukan latihan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu lemahnya kemampuan menggiring bola. Saat *dribbling* bola, bola jauh dari penguasaan kaki, ini dikarenakan masih lemahnya kemampuan mendribbling bola sehingga bola dengan mudah di rebut lawan, kondisi yang demikian akan sangat merugikan bagi tim. Salah satu faktor penyebab lemahnya keterampilan *dribble* adalah pemain belum menguasai teknik *dribbling* bola yang baik dan benar, sehingga belum mampu menunjukkan prestasi yang maksimal untuk tim.

Jadi dari observasi dapat disimpulkan bahwa pemain SSB CHEVRON U-15 Pekanbaru memang perlu dilatih kemampuannya *dribbling*. Hal ini dikarenakan setelah dilihat pada pertandingan sebelumnya tim SSB CHEVRON U-15 Pekanbaru belum mampu memberikan hasil yang terbaik dan perlu diberikan latihan-latihan untuk meningkatkan keterampilan mendribbling saat situasi latihan maupun pertandingan. Rancangan penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-posttest desing. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes Menggiring Bola, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Setelah itu, data diolah dengan statistik, Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan Kerucut ke Kerucut terhadap kemampuan menggiring bola

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan pre-test pada atlet dengan rata-rata sebesar 21,26, kemudian dilakukan latihan singkat selama 16 kali pertemuan pada SSB CHEVRON U 15 Pekanbaru yang berjumlah 16 orang dan didapatkan hasil rata-rata post-test sebesar 21,00. Berdasarkan analisis data pre-test dan post-test ada peningkatan rata-rata sebesar 0,26 dan menghasilkan T_{hitung} sebesar 9 dan T_{tabel} sebesar 1,753.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa : Terdapat pengaruh latihan Kerucut Ke Kerucut terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB Chevron U 15 Pekanbaru terbukti dengan $T_{hitung} > T_{tabel}$ 9 > 1,764 pada $\alpha = 0,05$.

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 Kerucut ke Kerucut 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.
5. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar bisa memakai latihan ini menggunakan rangkayan latihan supaya penelitian ini mendapat hasil yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. (2010). *Prosedur Penelitian dan Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Engkos, Kosasih. 1993. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusums
- Ismaryati. 2008. *Tes dan pengukuran olahraga*. LPP UNS. Surakarta
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal; Gaya Hidup, Peraturan dan Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur
- Koger, Robert, (2005). *Latihan dasar andalan sepakbola remaja*. Jakarta. Rineka Cipta

LuxbacherJosep A.2011..*Sepakbola*.Jakarta :Human Kinetics Publishers,Inc.

Mielke Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya

O. Bomp, Tudor. 1994. *Total Training For Young Champions*. York University

Sujoto.1995. *Peningkan Dan Penataan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*.

Soekatamsi. 1992. *Materi Pokok Permainan Besar I (sepakbola)*. Jakarta: Universitas
Terbuka.