

**THE EFFECT OF DRILL LEADS THE BALL ON THE ABILITY TO
DRIBBLING THE FOOTBALL IN SSB PANCA PRIMA U-15
RUMBIO JAYA**

Aprizalpadli¹, Drs. Ramadi, S.Pd. M.Kes, AIFO², ArefVai, S.Pd. M.Pd³
Email: avrizalroshan1994@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, ArefVai@lecture.unri.ac.id
No. HP.081268344396

EDUCATION COACHING SPORTS
FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY

Abstract : *The problem in this research is still there are flaws and weaknesses in the techniques are they exactly to dribbling the in SSB panca prima U-15 rumbio jaya. Based on the author gave the form of training drill. Research was conducted to determine how much influence the exercise drill on the ability to dribbling the football in SSB panca prima U-15 rumbio jaya. So, while carrying out dribbling the get the results of the exercise dribbling the maximum. This type of research is experimental with the design of the research one group pretest-posttest design, the population in this study is by SSB panca prima U-15 rumbio jaya, amounting to 16 people. The engineering samples are used is the total sampling. And whose entire population of 16 people in the spotlight on the sample. With the test drove the ball and then made the analysis of descriptive and a normality to use the liliefors the first significant α (0.05) produce an average of pretest a dribble of 22,10. Furthermore, given training drill during 16 sessions in SSB panca prima of 16 people. Then done posttest a dribble to produce an average of 19,12. Based on the results of date analysis pretest and posttest is no difference that the increased by 2,98. From the analysis of then't make T_{count} of 12,41 and T_{table} of 1,753 isn't $t_{\text{count}} > t_{\text{table}}$. It can be concluded that the training drill on the ability to dribbling the football in SSB panca prima U-15 rumbio jaya.*

Keywords: *of drill, The ability to dribbling*

PENGARUH *DRILL* MENGGIRING BOLA TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PADA SSB PANCA PRIMA U-15 RUMBIO JAYA

*Aprizalpadli*¹, *Drs. Ramadi, S.Pd. M.Kes, AIFO*², *ArefVai, S.Pd. M.Pd*³
Email: *avrizalroshan1994@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, ArefVai@lecture.unri.ac.id*
No. HP.081268344396

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah masih terdapat kekurangan dan kelemahan yang terdapat pada faktor teknik mereka tepatnya pada *dribbling* pada SSB Panca Prima U-15 Rumbio Jaya. Berdasarkan permasalahan tersebut penulis memberikan bentuk latihan *drill*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *drill* terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada SSB Panca Prima U-15 Rumbio Jaya, sehingga pada saat melakukan latihan *dribbling* mendapatkan hasil latihan *dribbling* yang maksimal. Jenis penelitian ini adalah ekperimental dengan desain penelitian *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah SSB Panca Prima U-15 Rumbio Jaya yang berjumlah 16 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, dimana seluruh populasi yang berjumlah 16 orang dijadikan sampel. Dengan instrument test menggiring bola lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji normalitas menggunakan uji *liliefors* pada taraf signifikan α (0.05) menghasilkan rata-rata *pretest test* menggiring bola sebesar 22,10. Selanjutnya diberikan latihan *drill* selama 16 kali pertemuan pada SSB Panca Prima yang berjumlah 16 orang. Kemudian dilakukan *posttest test* menggiring bola menghasilkan rata-rata 19,12. Berdasarkan hasil analisis data *pretest* dan *posttest* ada perbedaan angka yang meningkat sebesar 2,98. dari analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 12,41 dan T_{tabel} sebesar 1,753 berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. dapat disimpulkan bahwa latihan *drill* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada SSB panca prima U-15 Rumbio Jaya.

Kata Kunci: *drill*, kemampuan *dribbling*

PENDAHULUAN

Indonesia mengalami sistem pendidikan global yang mencakup berbagai perubahan dan perkembangan dunia yang meliputi segala aspek, di mana Indonesia harus mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi yang dapat bersaing dan menunjukkan para intelektual-intelektual yang mempunyai wawasan dan ilmu serta keterampilan yang dapat di pertanggung jawaban. Melalui aktifitas olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan pribadi untuk mengatasi kekurangan yang di alami serta memahami nilai-nilai kehidupan yang sangat berharga, sesuai dengan perkembangannya olahraga menjadi olahraga prestasi.

Adapun cara untuk mengimbangi tantangan global dunia, manusia harus banyak berkreasi positif dengan berbagai pemikiran-pemikiran dan kegiatan-kegiatan yang dapat menguntungkan manusia sehingga tercapailah manusia yang berkualitas dalam hal pemerataan sumber daya manusia, seperti contohnya berprestasi dalam olahraga. Oleh sebab itu bidang keolahragaan ini perlu juga dilakukan pembinaan yang maksimal agar dapat menghasilkan manusia yang sehat, bugar, dan juga berkualitas.

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia di dunia internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan dibidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional. Sehubungan hal di atas pemerintah mengeluarkan undang-undang system keolahragaan nasional NO. 3 tahun 2005 tentang : “pembinaan dan pembangunan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan secara tuntutan. Perubahan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa keolahragaan memiliki tujuan yang sangat kompleks. Oleh sebab itu bidang keolahragaan sangatlah perlu dilakukan pembinaan yang menara disetiap daerah, mengapa demikian, agar dapat menghasilkan manusia yang berkualitas terutama dibidang keolahragaan.

Berdasarkan sifat dan tujuannya, secara umum olahraga dapat dibagi menjadi empat jenis, seperti yang diuraikan oleh Sajoto (1988: 12) sebagai berikut: Suatu kenyataan menunjukkan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama adalah mereka yang melakukan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan kegembiraan dan biasanya dilakukan pada waktu senggang. kedua adalah mereka yang melakukan olahraga untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu. pada kelompok ini, pencapaian kebugaran jasmani diarahkan untuk meningkatkan derajat kesehatan dari pelakunya, oleh karena itu olahraga ini disebut juga olahraga kesehatan. ketiga adalah mereka yang melakukan olahraga untuk tujuan pendidikan. keempat mereka yang melakukan olahraga untuk sasaran prestasi tertentu. olahraga untuk tujuan ini sering disebut olahraga prestasi atau olahraga kompetitif.

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 nampak

nya 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.

Dalam ruang lingkup sepak bola yang perlu diperhatikan adalah upaya pembinaan untuk menghasilkan pemain yang baik. Seperti yang dikatakan Harsono (1988:100) bahwa untuk meningkatkan dan mencapai prestasi, olahragawan harus memiliki empat kelengkapan pokok yaitu: 1). Fisik, 2). Teknik, 3). Taktik, 4). Mental.

Ada beberapa komponen fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola menurut Koger (2007:3) yaitu daya tahan tubuh, kontrol pikiran, kelincahan, kekuatan tubuh, kecepatan bereaksi dan koordinasi. Kemudian dilanjutkan dengan teknik permainan sepak bola, sesuai yang dijelaskan Sucipto Dkk (2000:17-38) teknik dalam permainan sepak bola yaitu menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas bola (*tackling*), lemparan kedalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goal keeping*). Disamping fisik dan teknik, taktik juga berpengaruh dalam permainan sepak bola karena taktik membantu pemain menguasai cara bermain didalam formasi, bergerak ke bidang terbuka dilapangan dan lain- lain. Adapun taktik dalam sepak bola yang dijelaskan Sucipto Dkk (2000:43-44) yaitu taktik individu, unit dan tim. Mental juga dibutuhkan dalam permainan sepak bola sebab betapa sempurnanya pun perkembangan fisik, teknik dan taktik apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Menurut Ganesha Putra (2010:39) mental yang harus ditanamkan dalam pemain sepak bola yaitu kecintaan pada sepak bola, belajar berkelompok menghargai dan dihargai orang lain dan *fair play*.

Dari keempat aspek yang telah dijelaskan bahwa dalam permainan sepak bola yang penting dan harus dikuasai yaitu teknik bermain karena teknik membantu pemain mengembangkan keterampilan yang harus dikuasai untuk bermain sepak bola, Koger (2007:2). Salah satu teknik yang harus dikuasai pemain sepak bola adalah kemampuan menggiring bola. Seperti yang diungkapkan Danny Mielke ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka didalam pertandingan akan sangat besar.

Dari penjelasan di atas jelas dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi pemain sepak bola yang baik harus memiliki kemampuan menggiring bola, dengan baiknya kemampuan menggiring bola seorang pemain dapat bermain dengan efisien sehingga mudah untuk melewati lawan, dapat memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat serta bisa menahan bola tetap dalam penguasaan. menurut Koger (2007:51) *dribble* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan 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 tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerak pemain lawan.

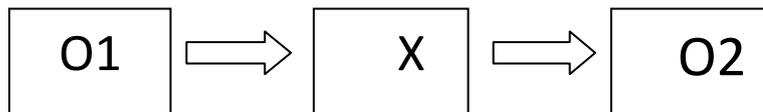
Berdasarkan pengamatan saat melakukan observasi mulai dari melihat mereka latihan dan bahkan ketika mereka melakukan uji coba dengan beberapa SSB, peneliti melihat terdapat kekurangan dan kelemahan yang terdapat pada faktor teknik mereka tepatnya pada *dribbling*, para pemain kurang menguasai teknik *dribble* yang benar, hal ini bisa dilihat saat pemain ingin melewati lawan dan menghindari lawan. Pemain terlihat kurang menguasai teknik *dribble* yang benar dan sentuhan bola dengan kaki serta perkenaan bola dengan kaki saat *dribble* tidak pas saat berhadapan dengan lawan, diantaranya juga kurang menguasai gerakan *dribble* yang benar, ini di sebabkan karena

tidak efektifnya latihan yang di jalani dan kurangnya motivasi para pemain dalam rangka mengikuti latihan.

Untuk menyelesaikan permasalahan ini peneliti ingin memberikan beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet. Beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* sesuai yang di tuliskan oleh Malcolm Cook, (2013:24-28) yaitu *drill* berlari sambil tetap menguasai bola dengan menjaga kecepatan, *drill* berlari dan menggiring dalam lapangan yang di batasi, *drill* mengambil alih dan berlari sambil tetap menguasai bola, *drill* berlari dengan dan tanpa menggiring bola, *drill* berlari sambil tetap menguasai bola dan mengubah arah. Berdasarkan bentuk latihan diatas peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “pengaruh *drill* menggiring bola terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola pada SSB Panca Prima U-15 Rumbio Jaya “.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. dimana dalam desain ini terdapat *pretest* dan *post-test* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2012:74). Design ini dapat di gambarkan sebagai berikut :



Keterangan

O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan diklat)

X = Perlakuan

O2 = Nilai Pro-test (setelah diberikan diklat)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *Drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan *dribbling* Sepak Bola Panca Prima U-15 Rumbio Jaya. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Drill* Menggiring Bola 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:

1. Hasil *Pree-test Test* Menggiring bola

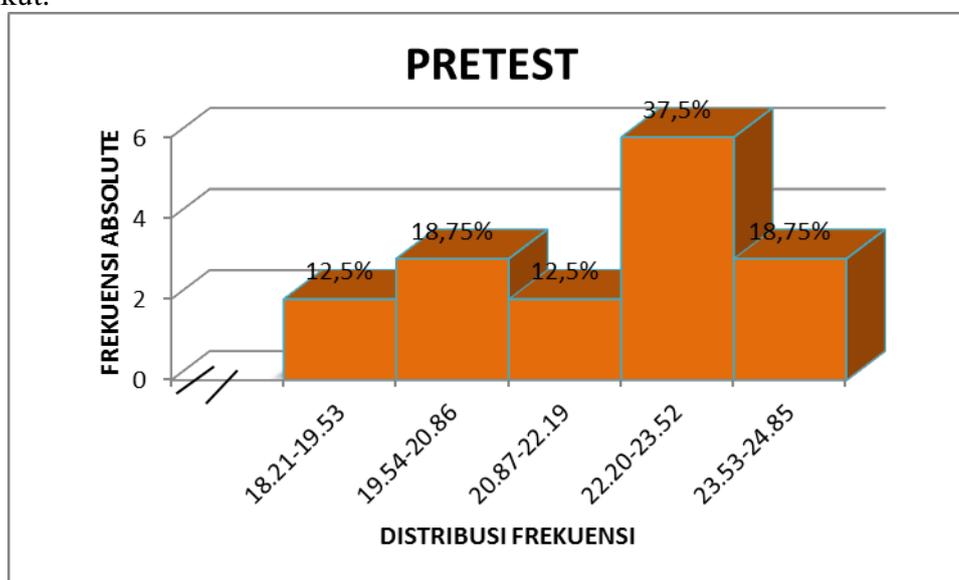
Setelah dilakukan test Menggiring bola *Test* sebelum dilaksanakan metode latihan *Drill* Menggiring Bola maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis

Pre-test Menggiring bola *Test* dapat dijabarkan bahwa *pre-test* hasil Menggiring bola *Test* sebagai berikut : waktu tercepat adalah 18,21 detik, dan waktu terlambat nya adalah 24,80 detik, dengan *mean* 22,10, standar deviasi 1,98 dan varian 3,93 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi *Pre-test Test* Menggiring Bola

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
18.21-19.53	2	12,5%
19.54-20.86	3	18,75%
20.87-22.19	2	12,5%
22.20-23.52	6	37,5%
23.53-24.85	3	18,75%
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 18,21-19,53, dengan kategori sangat baik, selanjutnya ada sebanyak 3 orang sampel (18,75%) memiliki kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 19,54-20,86, dengan kategori baik, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 20,87-22,19, dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 6 orang sampel (37,5%) memiliki kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 22,20-23,52, dengan kategori sedang, dan 3 orang sampel (18,75%) memiliki kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 23,53-24,85, dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut.



Gambar 4.1. Histogram Data *Pre-test Test* Menggiring Bola

2. Hasil *Post-test Test* Menggiring Bola

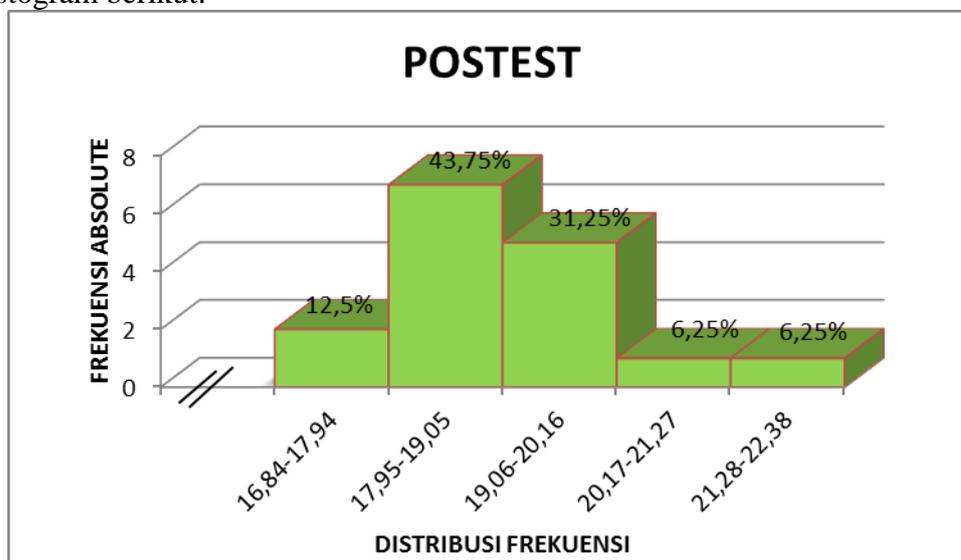
Setelah dilakukan test *Test* Menggiring Bola dan diterapkan perlakuan latihan Latihan *Drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan dribbling Sepak Bola Panca Prima U-15 Rumbio Jaya. maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis

hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test Test* Menggiring Bola sebagai berikut : waktu tercepat adalah 16,84 detik dan waktu terlambat adalah 22,30 detik, dengan mean 19,12 standar deviasi 1,03 dan varians 1,06. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table4.3. Distribusi Frekuensi *Post-test Test* Menggiring Bola

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
16,84-17,94	2	12,5%
17,95-19,05	7	43,75%
19,06-20,16	5	31,25%
20,17-21,27	1	6,25%
21,28-22,38	1	6,25%
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 16,84-17,94, dengan kategori sangat baik, selanjutnya ada sebanyak 7 orang sampel (43,75%) memiliki kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 17,95-19,05, dengan kategori sangat baik, kemudian sebanyak 5 orang sampel (31,25%) memiliki hasil kemampuann menggiring bola dengan kelas interval 19,06-20,16, dengan kategori baik, dan 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 20,17-21,27, dengan kategori sedang, dan 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil kemampuan menggiring bola dengan kelas interval 21,28-22,38, dengan kategori sedang. 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 Soccer Dribble Test

Variabel	L Hitung	L Tabel
Hasil <i>Pre-test</i> Keterampilan menggiring bola	0,1007	0,213
Hasil <i>Post-test</i> Keterampilan menggiring bola	0,1182	0,213

Dari tabel 3 diatas terlihat bahwa data hasil *Pre-test Test* Menggiring Bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1007 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Test* Menggiring Bola *Pre-test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kemampuan menggiring bola *Post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,1182 < L_{tabel} 0,213. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *Test* Menggiring Bola *Post-test* adalah berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah : Terdapat pengaruh *drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada SSB Panca Prima U-15 Rumbio Jaya.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “Terdapat pengaruh *drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada SSB Panca Prima U-15 Rumbio Jaya”. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **12,41** dan t_{tabel} sebesar **1,753**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada SSB Panca Prima U-15 Rumbio Jaya pada taraf alfa (α) **0,05** dengan tingkat kepercayaan 95%.

	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	12,41	1,753	H ₀ ditolak H ₁ diterima

D. Pembahasan

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring bola. Menggiring bola adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat menggiring bola pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, gerakan menggiring bola dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Menggiring bola 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 menggiring bola 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 lima bentuk *drill* menggiring bola selama 16 pertemuan dari bulan Oktober sampai Nopember, 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 **12,41** dengan t_{tabel} **1,753** maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) **0,05**. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada SSB Panca Prima U-15 Rumbio Jaya.

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 *drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada SSB Panca Prima U-15 Rumbio Jaya., ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh *drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada SSB Panca Prima U-15 Rumbio Jaya.

Setelah di lakukan *preetest* dan *posttest* terdapatlah hasil yang sama setiap *testee*, hal itu disebabkan oleh posisi pemain ataupun kegigihan pemain dalam berlatih. berikut penjelasan dari hasil *test* menggiring bola (*dribbling*) pemain yang mendapatkan nilai tertinggi:

Muhammad Iqbal mendapatkan nilai tertinggi di karenakan posisinya sebagai penyerang yang sering menggiring bola ke depan dan mencetak gol pada saat permainan, terbiasa menggiring bola dan giatnya berlatih berpengaruh dalam hasil *test* menggiring bola (*dribbling*).

Muhammad Irsyad mendapatkan nilai tertinggi di karenakan posisinya sebagai penyerang juga yang sering menggiring bola pada saat permainan, terbiasa menggiring bola dan giatnya berlatih berpengaruh dalam hasil *test* menggiring bola (*dribbling*).

Riki Saputra mendapatkan nilai tertinggi di karenakan posisinya sebagai gelandang serang yang sering menggiring bola dan membagi bola ke rekan satu tim pada saat permainan, terbiasa menggiring bola dan giatnya berlatih berpengaruh juga dalam hasil *test* menggiring bola (*dribbling*).

Jadi dengan adanya latihan *drill* menggiring bola, maka ada peningkatan terhadap kemampuan *dribbling* sepak bola pada SSB Panca Prima U-15 Rumbio Jaya. Hal ini berarti latihan lima bentuk *drill* menggiring bola bisa di pakai untuk

meningkatkan kemampuan menggiring bola tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Dan diharapkan untuk club-club SSB yang lain supaya bisa menerapkan latihan lima bentuk *drill* menggiring bola dalam sesi latihan, dikarenakan latihan lima bentuk *drill* menggiring bola berpengaruh untuk menambah kemampuan menggiring bola untuk setiap individu.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan Pre-test pada atlet dengan rata-rata sebesar 22,10, kemudian dilakukan latihan singkat selama 16 kali pertemuan pada SSB Panca Prima U-15 Rumbio Jaya yang berjumlah 16 orang dan didapatkan hasil rata-rata Post-test sebesar 19,12. Berdasarkan analisis data Pre-test dan Post-test ada peningkatan rata-rata sebesar 2,98 dan menghasilkan T_{hitung} sebesar 12,41 dan T_{tabel} sebesar 1,753 .

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *drill* Menggiring Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada SSB Panca Prima U-15 Rumbio Jaya terbukti dengan $T_{hitung} 12,41 > T_{tabel} 1,764$ pada $\alpha = 0,05$.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan 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 lima bentuk *drill* menggiring bola agar lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan 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

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

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto Suharsini. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : P2LPTK
- Herry Dwi(2010). *Pendidikan jasmani bola kaki*. Tangerang
- Engkos Kosasih (1993) *Olahraga, Teknik & Program Latihan*. Jakarta
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta. Dedikbud, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Malcolm cook, 2013. *Drill sepakbola untu pemain muda*. Jakarta
- Soekatamsi. 1993. *Materi Pokok Permainan Besar I (sepak Bola)*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Sajoto.1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Jakarta
- Bompa, Tudor O. (2005). *Power traning for sport : plyometrcis for maximum power development*.
- Luxbacher, Joe. (2004). *Sepakbola :Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono.(2013). *Metode Penelitian Pendidikan*.Bandung : Alfabeta
- Nurhasan.(2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga