

THE INFLUENCE OF DRILLS DRIBBLING AGAINST THE ABILITY DRIBBLING TEAM U15 SSB RAJAWALI PEKANBARU

Riza Zulhamdani 1, Drs. Slamet,M.Kes, AIFO 2, Aref Vai, S.Pd, M.Pd 3
Email: rizapekanbaru8@gmail.com, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
No. HP. 082391816416

*Sport Coaching Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract : *The purpose of this research is to know the influence of drills dribbling againts the ability dribbling team SSB Rajawali Pekanbaru. In this study researcher took population of the football SSB Rajawali Pekanbaru, amounting to 12 people, sampling using purposive sampling, “this sampling technique is based on the researches themselves”, The design of this study used one group pretest-posttest approach. The Instrume performmed in this study to measure dribbling skills by dribbling test through obstacles. After that, the data were processed by statistics, to test the normality by lilifors test at a significant level of α (0.05). The hypothesis proposed is the effect of exercise drills dribble of skills dribbling . Based on statistical data analysis, it yields pretest data L_{count} 01468, data posttest L_{count} 0,1361 and L_{tabel} 0,242, mean $L_{count} < L_{tabel}$. Then the data is normally distributed. Based on t test analysis yielded T_{count} equal to 9,93 and T_{tabel} 1,79, mean $T_{count} > T_{tabel}$. Thus, we can concluded that there are Effect of drills drible against the ability dribbling team U15 SSB Rajawali Pekanbaru.*

Keywords: *Drills dribble, Skill dribbling*

PENGARUH LATIHAN *DRILLS* MENGGIRING BOLA TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* TIM U15 SSB RAJAWALI PEKANBARU

Riza Zulhamdani 1, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO 2, Aref Vai, S.Pd, M.Pd 3
Email: rizapekanbaru8@gmail.com, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
No. HP. 082391816416

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan drills menggiring bola terhadap kemampuan dribbling tim U15 SSB Rajawali Pekanbaru. Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi tim U15 SSB Rajawali Pekanbaru yang berjumlah 12 orang Sampel. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Rancangan penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini untuk mengukur keterampilan *dribbling* dengan cara *dribbling test* melewati rintangan. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji Liliefors pada taraf signifikan α (0.05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *drills menggiring bola* terhadap kemampuan *dribbling*. Berdasarkan analisis data statistik, menghasilkan data *pretest* L_{hitung} sebesar 0,1468, data *posttest* L_{hitung} sebesar 0,1361 dan L_{tabel} 0,242, berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 9,93 dan T_{tabel} 1,79, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan *drills menggiring bola* terhadap kemampuan *dribbling* tim U15 SSB Rajawali Pekanbaru.

Kata kunci : *Drills* menggiring bola, Keterampilan *Dribbling*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu juga olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan. Sebagian besar masyarakat Indonesia sudah menyadari bahwa pemeliharaan kesehatan sangat mutlak diperlukan selama manusia masih menghendaki hidup sehat jasmani dan rohani. Hal ini terbukti dengan belombalombanya masyarakat Indonesia melakukan kegiatan olahraga, bahkan sering melakukan kompetisi-kompetisi yang bersifat Daerah, Nasional maupun Internasional. Di Indonesia, olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga di jelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB VII Pasal 27 ayat 4 di jelaskan sebagai berikut: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”. Berdasarkan undang undang tersebut diketahui, bahwa bangsa indonesia mencanangkan olahraga dengan serius dengan tujuan agar rakyat indonesia semakin bugar dan prestasi olahraga nasional dapat meningkat.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal ini dapat dilihat begitu banyak orang yang menggemarnya, baik sebagai penonton maupun langsung sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai pedesaan, dari kalangan anak-anak sampai orang tua, bahkan dari jenis kelamin perempuan tidak mau ketinggalan, Seperti dikemukakan Joseph A. Luxbacher (2012:1) ketenaran Sepak bola tidak terikat oleh umur, jenis kelamin, agama, kebudayaan, atau batasan etnik. Alasan mereka pun bermacam-macam, ada yang sekedar mengisi waktu luang, mencari hiburan, sampai yang ingin mencapai prestasi yang tinggi. Tempat dan waktu mereka bermainpun beragam pula sesuai dengan situasi dan kondisi yang mereka miliki, ada yang di pantai, halaman rumah, dalam ruangan sampai lapangan yang sebenarnya.

Untuk meraih prestasi sepakbola yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan tehnik dasar yang teratur, terarah dan kontiniu hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut M.sajoto (1995:8-10), “terdapat 10 komponen kondisi fisik meliputi: Kekuatan (*streng*), Daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*koordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuraccy*), dan reaksi (*reaction*). Kondisi fisik atlet memegang perana penting dalam program latihannya, program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik seperti yang dikatakan harsono (1988:153) .

Selain kondisi fisik yang baik pemain sepak bola juga harus di dukung dengan tehnik yang baik pula, Jika fisik dan tehnik sudah baik mala hasil permainan di lapangan bisa dikatan sangat baik, karena itu tehnik sangat penting untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet, dengan latihan tehnik dapat mempermahir gerakan yang dilakukan atlet. Menurut harsono (1998:100) Tehnik adalah latihan yang khusus

dilakukan guna membentuk dan memperkembang kebiasaan kebiasaan motorik atau perkembangan neuromuskular, kesempurnaan teknik teknik dasar dalam setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak gerak dasar setiap bentuk teknik yang di perlukan dalam setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna. Untuk itu perlulah seorang atlet untuk melakukan latihan secara terus menerus dan berulang ulang untuk meningkatkan teknik atlet tersebut. Prinsip latihan tersebut sesuai yang dikatakan harsono (1988:101) prinsip beban lebih *overload* adalah latihan yang dilakukan secara terus menerus dan berulang ulang, dan meski dilaksanakan secara sistematis sekalipun. Didalam Olahraga sepak bola berikut adalah teknik dasar dalam bermain sepak bola, yaitu : *Passing* (mengoper), *Dribbling* (menggiring), *Heading* (menyundul), *Trapping* (menghentikan bola), *Throw In* (lemparan kedalam), *Juggling* (menimang bola), *Shooting* (menembak), Tendangn *chip* dan *Volley*. Semua teknik dasar diatas sangat diperlukan untuk bermain sepak bola dengan baik. (Danny Mielke 2007)

Dari sekian banyak teknik dalam sepakbola, *dribbling* merupakan teknik yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain sepakbola, *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersikap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar Danny Mielke (2007:1). Penggiringan bola dalam sepak bola yaitu memungkinkan anda untuk mempertahankan bola saat berlari mekintasi lawan atau maju keruang yang terbuka. Anda dapat menggunakan bebbagai bagian kaki (inside, onside, instep, telapakm kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola Joseph A. Luxbacher (2012:47).

Berdasarkan observasi yang dilakukan dilapangan pada saat latihan, latih tanding dengan rekan satu tim, maupun saat tanding dengan ssb lainnya, peneliti menemukan kurangnya kemampuan menggiring bola pada team U15 Ssb Rajawali Pekanbaru, diantara mereka masih ada yang belum mampu menggiring bola dengan teknik *dribbling* yang baik, *dribbling* merupakan teknik yang vital dalam bermain sepak bola, sehingga kualitas *dribbling* sangat menentukan proses dalam bermain. Pada saat latihan ataupun latih tanding dengan rekan satu team (game), peneliti melihat pemain melakukan kesalahan saat melakukan *dribbling*, kesulitan dalam mengontrol bola, sehingga bola selalu jauh dari penguasaan kaki, tidak melindungi bola saat melakukan *dribbling*, sehingga bola mudah di rebut atau dikuasai pemain lawan. Melihat bola saat melakukan *dribbling*, sehingga sulit untuk melihat ruang yang kosong saat ingin melakukan operan ke rekan satu Tim. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam bermain sepak bola Seperti *Dribble Slalom*, *dribble slalom*. Latihan *Relay Dribblr* dengan cepat, Latihan *dribble Individual*, Selanjutnya latihan Drill menggiring bola, dalam latihan ini ada beberapa latihan drill didalam nya.

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti berupaya meningkatkan kemampuan *Dribbling* Team U15 SSB Rajawali Pekanbaru. bentuk latihan yang di pilih untuk meningkatkan kemampuan *Dribbling* adalah Latihan Drills Menggiring bola yang dinyatakan oleh Malcolm cook (2013:23). Latihan Driil yang di gunakan peneliti untuk Meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Latihan Drills 11, Latihan Drills 12 dan Latihan Drills 17. Oleh karena itu peneliti ingin mengangkat permasalahan dengan judul : **“PENGARUH LATIHAN DRILLS MENGGIRING BOLA TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING TEAM U 15 SSB RAJAWALI PEKANBARU”**

1. Latihan Drills Menggiring bola

a. Latihan Drills 11

Pelaksanaan Latihan : Para pemain membentuk dua baris didekat sisi lapangan dan saling berhadapan, dengan jarak antar dua baris 12 (11 m) samapai 15 yard (13,7 m). Setiap pemain membawa satu bola. Pemain pertama di baris satu berlari secara lurus sambil tetap menguasai bola. Saat ia menggiring bola ke baris di sisi seberang, pemain pertama di baris seberang tersebut berlari sambil tetap menguasai bola kesisi seberang, sehingga menciptakan momentum latihan. Pemain sebaiknya menggunakan dua kaki sambil meningkatkan tempo atau berlari dengan jarak yang lebih jauh, sehingga daerah yang dicakup saat membawa bola akan lebih jelas

b. Latihan Drill 12

Pelaksanaan Latihan : Para pemain dibagi menjadi beberapa kelompok yang harus berlomba dalam pertandingan slalom (zig zag), slalom ini ditandai dengan tiang tiang yang diletakkan dilapangan, dengan jarak masing masing satu sampai dua yard, (sekitar 0,9 sampai 1,8 meter), setiap kelompok dibagi lagi menjadi dua, dan setiap separuh kelompok berdiri di salah satu deretan ujung slalom, setiap pemain bergiliran untuk menggiring bola dengan cara yang ditentukan pelatih (misalnya kaki kiri saja, kaki kiri bergantian dengan kaki kanan, atau teknik lain yang pernah diajarkan) . Lalu dilanjutkan oleh rekan sekelompoknya yang berada disisi seberang. Setiap pemain harus menggiring bola sebanyak yang telah di tentukan dan tim tercepat yang menyelesaikan lomba ini menjadi pemenang.

c. Latihan Drills 17

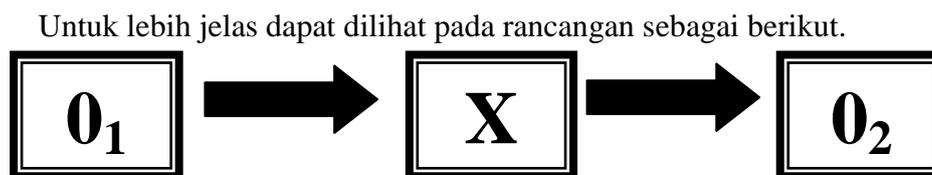
Cara Pelaksanaan : Para Pemain berdiri membentuk dua baris dengan jarak antar baris sekitar 14 sampai 18 m saling berhadapan, dan lebar antar baris adalah sekitar satu m. Setiap pemain membawa satu bola. Pemain pertama dari kedua kelompok menggiring bola kepusat lapangan, sedemikian hingga sampai kesana dalam waktu yang sama (bersebelahan). Segera setekah itu, segera mereka menghentikan bola denmgan telapak kaki, meninggalkan bolanya sendiri, bergeser dengan cepat kesamping mengambil bola pemain lain, dan menggiringnya menuju tempat asal. Pemain berikutnya dari kedua kelompok melakukan hal yang sama.

2. Dribbling

Dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersikap melakukan operan atau tembakan. Keterampilan seseorang dalam melakukan dribbling dapat dilihat dari hasil melakukan tes *dribbling* melewati rintangan. Cara melakukan tes yaitu : pemain berdiri dibelakang garis start dan melewati rintangan secara zig zag secepat mungkin.

METODOLOGI PENELITIAN

Karena penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini menggunakan pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan sugiyono (2013:74). Design ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. *Pre-test post test one group design*

Keterangan :

- O_1 = *Pre test*
- X = *Perlakuan*
- O_2 = *Post test*

Sugiyono (2013:80) menyatakan bahwa, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain ssb Rajawali pekanbaru. Seluruh anggotanya terdiri dari kelompok usia pemula yang berjumlah 60 orang.

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut Menurut Sugiyono (2013: 81).

Pengambilan sampel dilakukan secara purposive sampling. “Teknik pengambilan sampel ini berdasarkan pertimbangan peneliti sendiri” Sugiyono (2013: 85). Berdasarkan pertimbangan bahwa jumlah atlet dengan kelompok U-15 dengan jumlah 12 orang atlet yang mengikuti latihan di Ssb Rajawali Pekanbaru. Jadi teknik yang dilakukan dalam pemilihan sampel penelitian adalah *Purposive sampling*.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

1. Hasil *Pre-test dribbling test*

Setelah dilakukan *dribbling Tests* sebelum dilaksanakan metode latihan *drills menggiring boamaka* didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test dribbling Test* sebagai berikut.

Tabel 4.1 Analisis *Pre-test dribbling test*

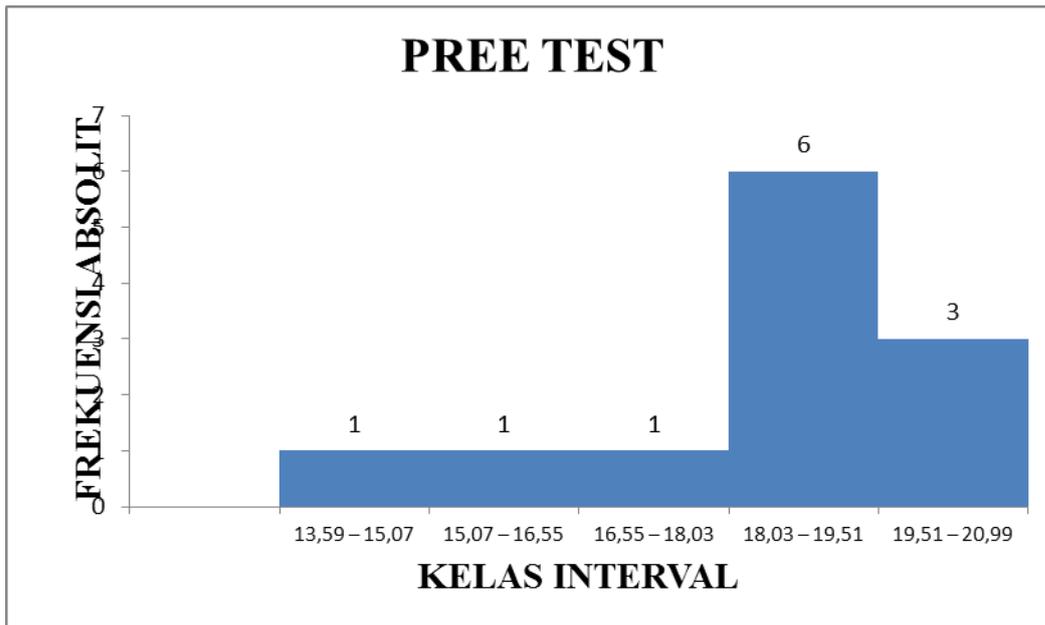
NO	Data Statistik	<i>Pre-Test</i>
1	Sampel	12
2	Rata-rata	18,39
3	Standar Deviasi	2,06
4	Varians	4,24
5	<i>Minimum</i>	13,59
6	<i>Maximum</i>	21,01
7	Jumlah	220,72

Berdasarkan analisis hasil data *Pre-test dribbling Test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: hasil maximum **21,01**, hasil minimum **13,59** dengan rata-rata **18,39**, standar deviasi **2,06**, dan varians **4,24** . Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Table 4.2 Nilai Interval Data *Pre-Test Dribbling Test*

Data <i>Pre-test</i> (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
13,59 – 15,07	1	8,33
15,07 – 16,55	1	8,33
16,55 – 18,03	1	8,33
18,03 – 19,51	6	50,00
19,51 – 20,99	3	25,00
Jumlah	12	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 12 orang sampel diatas ternyata sebanyak 1 orang sampel (8,33%) memiliki hasil *dribbling test* dengan kelas interval 13,59-15,07 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 1 orang sampel (8,33%) dengan kelas interval 15,07-16,55 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (8,33%) dengan kelas interval 16,55-18,03 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 6 orang sampel (50,00%) dengan kelas interval 18,03-19,51 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 3 orang (25,00%) dengan kelas interval 19,51-20,99 dengan kategori kurang.



Gambar 4.1 Histogram Hasil Pree-test dribbling Tes

2. Hasil Post-test Dribbling Test

Setelah dilakukan *Post-test dribbling Test* setelah diterapkan latihan *drills menggiring bola* maka didapat data akhir *Post-test dribbling Test* sebagai berikut.

Tabel 4.3 Analisis Post-test dribbling Test

NO	Data Statistik	Post-test
1	Sampel	12
2	Rata-rata	16,80
3	Standar Deviasi	1,94
4	Varians	3,76
5	Minimum	13,00
6	Maximum	19,10
7	Jumlah	201,65

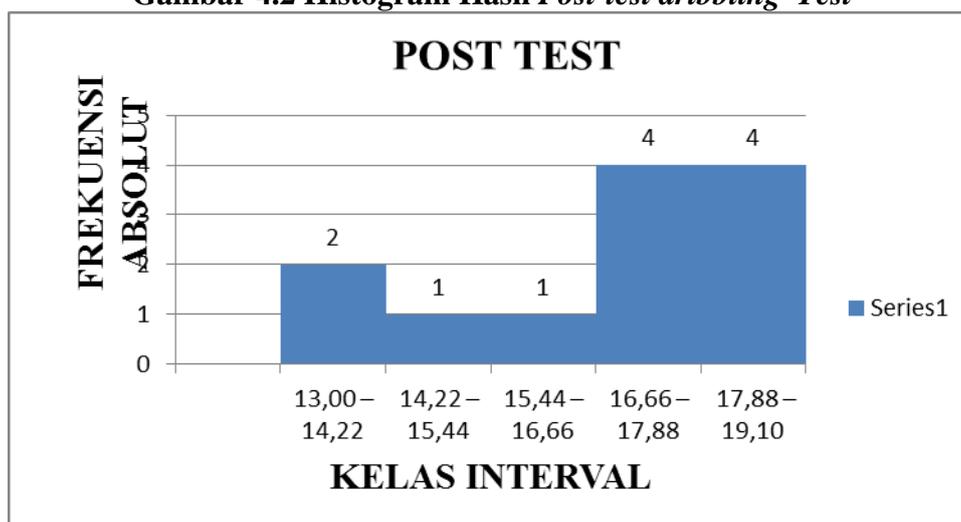
Berdasarkan analisis hasil data *Post-test dribbling Test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: nilai maximum **19,1**, nilai minimum **13,00** dengan rata-rata **16,80** , standar deviasi **1,94** , dan varians **3,76**. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4 Nilai Interval Data *Post-test dribbling Test*

Data Post-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
13,00 – 14,22	2	16,66
14,22 – 15,44	1	8,33
15,44 – 16,66	1	8,33
16,66 – 17,88	4	33,33
17,88– 19,10	4	33,33
Jumlah	12	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 12 orang sampel diatas ternyata sebanyak 2 orang sampel (16,66%) memiliki hasil keterampilan dribblingdengan kelas interval 13,00-14,22 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 1 orang sampel (8,33) dengan kelas interval 14,22-15,44 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (8,33%) dengan kelas interval 15,44-16,66 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (33,33%) dengan kelas interval 16,66-17,88 dengan kategori sedang,kemudian sebanyak 4 orang sampel (33,33%)dengan kelas interval 17,88-19,10 dengan kategori krang.

Gambar 4.2 Histogram Hasil *Post-test dribbling Test*



B. Uji Normalitas

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

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan *Heading* secara bergantian (**X**) dan *Soccer Heading Test* (**Y**).

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas *Pree-test dan Post-test dribbling Test*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pree-test dribbling Test</i>	0,1468	0,242	Normal
Hasil <i>Post-test dribbling Test</i>	0,1361	0,242	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test dribbling Test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1468** dan L_{tabel} **0,242**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Soccer Heading Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Soccer Heading Test* menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1361** dan L_{tabel} sebesar **0,242**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test Soccer Heading Test* adalah berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *dribbling* menggiring bola (X) Terhadap Kemampuan *dribbling* (Y) Pada Tim SSB Rajawali Pekanbaru.

Tabel 4.6 Hasil Analisis uji t

t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
9,93	1,79	Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ Maka Terdapat Pengaruh

Data yang diperoleh dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Drills menggiring bola* secara (X) terhadap keterampilan *dribbling* (Y). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **9,93** dan t_{tabel} sebesar **1,79**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan observasi yang dilakukan dilapangan pada saat latihan, latih tanding dengan rekan satu tim, maupun saat tanding dengan ssb lainnya, peneliti menemukan kurangnya kemampuan menggiring bola pada team U15 Ssb Rajawali Pekanbaru, diantara mereka masih ada yang belum mampu menggiring bola dengan teknik *dribbling* yang baik, *dribbling* merupakan teknik yang vital dalam bermain sepak bola, sehingga kualitas *dribbling* sangat menentukan proses dalam bermain. Pada saat

latihan ataupun latihan tanding dengan rekan satu team (game), peneliti melihat pemain melakukan kesalahan saat melakukan *dribbling*, kesulitan dalam mengontrol bola, sehingga bola selalu jauh dari penguasaan kaki, tidak melindungi bola saat melakukan dribbling, sehingga bola mudah di rebut atau dikuasai pemain lawan. Melihat bola saat melakukan *dribbling*, sehingga sulit untuk melihat ruang yang kosong saat ingin melakukan operan ke rekan satu Tim. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan dribbling dalam bermain sepak bola Seperti *Dribble Slalom*, *dribble slalom*. Latihan *Relay Dribblr* dengan cepat, Latihan dribble Individual, Selanjutnya latihan Drill menggiring bola, dalam latihan ini ada beberapa latihan drill didalam nya.

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti berupaya meningkatkan kemampuan Dribbling Team U15 SSB Rajawali Pekanbaru. bentuk latihan yang di pilih untuk meningkatkan kemampuan *Dribbling* adalah Latihan Drills Menggiring bola yang dinyatakan oleh Malcolm cook (2013:23). Latihan Driil yang di gunakan peneliti untuk Meningkatkan Keterampilan Dribbling Latihan Drills 11, Latihan Drills 12 dan Latihan Drills 17.

Untuk menghindari kesalahan paham penafsiran istilah dalam penelitian ini, maka penulis menjelaskan istilah istilah tersebut sebagai berikut :

1. Latihan Drills 11

Pelaksanaan Latihan : Para pemain membentuk dua baris didekat sisi lapangan dan saling berhadapan, dengan jarak antar dua baris 12 (11 m) samapai 15 yard (13,7 m). Setiap pemain membawa satu bola. Pemain pertama di baris satu berlari secara lurus sambil tetap menguasai bola. Saat ia menggiring bola ke baris di sisi seberang, pemain pertama di baris seberang tersebut berlari sambil tetap menguasai bola kesisi seberang, sehingga menciptakan momentum latihan. Pemain sebaiknya menggunakan dua kaki sambil meningkatkan tempo atau berlari dengan jarak yang lebih jauh, sehingga daerah yang dicakup saat membawa bola akan lebih jelas

2. Latihan Drill 12

Pelaksanaan Latihan : Para pemain dibagi menjadi beberapa kelompok yang harus berlomba dalam pertandingan slalom (zig zag), slalom ini ditandai dengan tiang tiang yang diletakkan dilapangan, dengan jarak masing masing satu sampai dua yard, (sekitar 0,9 sampai 1,8 meter), setiap kelompok dibagi lagi menjadi dua, dan setiap separuh kelompok berdiri di salah satu deretan ujung slalom, setiap pemain bergiliran untuk menggiring bola dengan cara yang ditentukan pelatih (misalnya kaki kiri saja, kaki kiri bergantian dengan kaki kanan, atau teknik lain yang pernah diajarkan) . Lalu dilanjutkan oleh rekan sekelompoknya yang berada disisi seberang. Setiap pemain harus menggiring bola sebanyak yang telah di tentukan dan tim tercepat yang menyelesaikan lomba ini menjadi pemenang.

3. Latihan Drills 17

Cara Pelaksanaan : Para Pemain berdiri membentuk dua baris dengan jarak antar baris sekitar 14 sampai 18 m saling berhadapan, dan lebar antar baris adalah sekitar satu m. Setiap pemain membawa satu bola. Pemain pertama dari kedua kelompok menggiring bola kepusat lapangan, sedemikian hingga sampai kesana

dalam waktu yang sama (bersebelahan). Segera setekah itu, segera mereka menghentikan bola dengan telapak kaki, meninggalkan bolanya sendiri, bergeser dengan cepat kesamping mengambil bola pemain lain, dan menggiringnya menuju tempat asal. Pemain berikutnya dari kedua kelompok melakukan hal yang sama

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pre-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1468** dan L_{tabel} sebesar **0,242** dapat disimpulkan data hasil *pre-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1361** dan L_{tabel} sebesar **0,242** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **9,93** dan t_{tabel} sebesar **1,79** maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *drills menggiring bola* terhadap keterampilan dribbling yang dibutuhkan untuk mendukung teknik atlet pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan sepak bola. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satu jenis latihannya yaitu *latihan driil*.

Setelah di lakukan *pretest* dan *posttest* terdapatlah hasil yang berbeda-beda setiap teste, hal itu disebabkan oleh posisi pemain ataupun kegigihan pemain dalam berlatih. Berikut penjelasan dar hasil *dribbling test* pemain yang mendapatkan nilai terendah dan tertinggi:

Riko mendapatkan nilai terendah di karenakan posisinya sebagai penjaga gawang dan jarang mendribling bola pada saat permainan, kurang nya memahami teknik mennggiring juga mempengaruhi hasil *dribbling test*.

Rian mendapatkan nilai tertinggi di karenakan posisinya sebagai pemain tengah yang sering menggiring boal untuk mencari celah pertahanan lawan pada saat permainan, terbiasa melakukan dribbling dan giatnya berlatih berpengaruh dalam hasil *dribbling test*. Jadwal latihan yang terganggu juga mempengaruhi hasil tes ini, ada beberapa jadwal latihan yang di batalkan di sebabkan oleh cuaca yang tidak mendukung atau hujan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil pengamatan dilapangan pada saat latihan peneliti melihat masih banyak kekurangan-kekurangan pada saat melakuka dribbling .Permasalahan yang terdapat di tim sepak bola SSB Rajawali Pekanbaru adalah kurangnya kemampuan dribbling, ini diakibatkan karena pada saat melakukan *dribbling* pemain kesulitan dalam mengontrol bola, sehingga bola selalu jauh dari penguasaan kaki, tidak melindungi bola saat melakukan dribbling, sehingga bola mudah di rebut atau dikuasai pemain lawan. Melihat bola saat melakukan *dribbling*, sehingga sulit untuk melihat ruang yang kosong saat ingin melakukan operan ke rekan satu Tim.

Metode yang di gunakan berdasarkan permasalahan yang terdapat di tim SSB Rajawali Pekanbaru, untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* tim SSB Rajawali Pekanbaru dengan memberikan Latihan *drill menggiring bola* Malcolm cook (2013:23). Jenis dalam penelitian ini adalah weak experiment dengan rancangan penelitian ini memakai pendekatan one-group pree test – post test design.

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar **18,39**, kemudian dilakukan latihan *drill menggiring bola* selama 16 kali pertemuan pada pemain SSB Rajawali Pekanbaru sebanyak 12 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar **16,80**. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar **1,59** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **9,93** dan t_{tabel} sebesar **1,79**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *drills menggiring bola* memberikan Pengaruh Terhadap Keterampilan *dribbling*.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut : bahwa latihan *drills menggiring bola* (X) memberikan Pengaruh Terhadap Keterampilan *dribbling* (Y) Pada Tim SSB U15 RAJAWALI Pekanbaru

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *dribbling* pada atlet sepak bola adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan latihan *dribbling* secara bergantian untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.
3. Bagi pemain, agar bisa lebih giat dalam berlatih terutama dalam meningkatkan teknik sepak bola.
4. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet pada umumnya dan atlet sepak bola pada khususnya.

Daftar Pustaka

Arsil & Aryadie Adnan (2010) *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Wineka media. Padang

Bompa, Tudor O.(1994) *Power Training For sport*. Kanada

Danny Mielke, (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Human Kinetics. Bandung

Engkos Kosasih, (1993) *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. PT Akademika Presindo. Jakarta.

- Fakusindo Mandiri (2013) *Undang Undang Kepemudaan dan Olahraga*. Bandung
- Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Direktorat Pendidikan tinggi. Jakarta
- Harsono, (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung
- Joseph A. Luxbacher, (2012). *Sepak Bola*. PT. RajaGrafindo Persada. Jakarta
- M Yusuf Hadi Sasmita, (1996) *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. PT. Akademika Presindo. Jakarta
- Malcolm Cook (2013) *101 Drills Sepak Bola Untuk Pemain Muda* PT INDEKS Permata Puri Media, Jakarta
- Nurhasan, (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta
- Sucipto, Dkk (2000) *Sepak bola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, cv. Bandung
- Sykadiyanto, (1996) *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta
- Timo Scheunemann, (2004), *Ayo Indonesia*, Jakarta