

**THE EFFECT OF DRIBBLE SLALOM TRAINING AND
INDIVIDUAL DRIBBLE EXCERCISE TOWARDS DRIBBLING
ABILITY ON THE PLAYERS SSB BINA BAKAT KARI KUANTAN
TENGAH DISTRICTS KUANTAN SINGINGI REGENCY**

Febby Leonardo¹, Drs. Slamet,M.Kes,AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd., M,Pd³
Email : Febbyleonardo93@gmail.com , slametunri@gmail.com , nitawijayanti87@yahoo.com
Phone Number: 081232417301

Sport Training Education Studies Department
Faculty of Teacher Training And Education
Riau University

***Abstract:** Researcher observartion and also information from coach, there are deficiency and weakness that contained in technical factors on the players, especially when they dribbling. The population in this research were all the players of SSB Bina Bakat Kari Kuantan Tengah Districts Kuantan Singingi Regency consist of 16 players. The technique used to determine the sample of this research is Total Sampling. Test done by dribbling ball over cones that has been determined distance. The purpose of the dribbling test is to measure the ability of dribbling quickly with changes in directions. Data analisis technique used t-test. Based on t-test produced t-count amount 2,595 with t-table 1.753 then H_a rejected, at alpha rate (α) 0.05. It can be conluded that there is significant effect of Dribble Slalom training and Individual Dribble exercise towards dribbling ability on the player SSB Bina Bakat Kari Kuantan Tengah Districts Kuantan Singingi Regency.*

***Keywords :** Dribble Slalom and Individual Dribble Exercise, Dribbling Ability.*

**PENGARUH LATIHAN *DRIBBLE SLALOM* dan LATIHAN
DRIBBLE INDIVIDUAL TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING
PADA PEMAIN SSB BINA BAKAT KARI KECAMATAN
KUANTAN TENGAH KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

Febby Leonardo¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd., M.Pd³
Email : Febbyleonardo93@gmail.com , slametunri@gmail.com , nitawijayanti87@yahoo.com
Phone Number: 081232417301

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Pengamatan penulis dan juga informasi dari pelatih, bahwa terdapat kekurangan dan kelemahan yang terdapat pada faktor teknik pada pemain tersebut terutama pada saat menggiring bola. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Bina Bakat Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi yang terdiri dari 16 orang. Teknik penarikan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Tes yang dilakukan dengan men-*dribbling* bola melewati patok-patok yang sudah ditentukan jaraknya. Tujuan dari tes *dribbling* adalah untuk mengukur kemampuan *dribbling* dengan cepat disertai perubahan arah. Teknik analisis data menggunakan uji-t. Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,595 dengan t_{tabel} 1,753 maka H_a ditolak, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribble slalom* dan latihan *dribble individual* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Bina Bakat Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi.

Kata Kunci: *Dribble Slalom dan Latihan Dribble Individual*, Kemampuan *Dribbling*

PENDAHULUAN

Perkembangan sepakbola Indonesia makin pesat hal ini terlihat bukan saja dari kota bahkan sampai ke pelosok desa, sangat mudah menemukan orang yang bermain sepakbola, bahkan sepakbola tidak hanya di mainkan oleh kaum laki-laki, tetapi wanita ikut memainkan permainan itu. Seiring perkembangannya, sepakbola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat di prioritaskan untuk berprestasi tinggi. Pemain sepakbola berprestasi harus memerhatikan unsur-unsur sepakbola yang di lakukan secara tepat, selain itu juga di pengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik.

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 kondisi fisik, teknik, taktik, maupun kerja sama antar pemain dalam satu tim. Kondisi fisik secara umum yang dapat mempengaruhi dalam permainan sepakbola adalah: 1). Daya tahan (*Endurance*); 2). Kecepatan (*Speed*); 3). Kekuatan otot (*Muscular Strength*); 4). Kelincahan (*Agility*); 5). Kelenturan (*Fleksibility*); 6). Ketepatan (*Accuration*); 7) Keseimbangan (*Balance*); dan 8). Koordinasi (*Coordination*). (Sajoto, 1995:8). Selain dari kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam sepakbola, teknik juga sangat berpesaran penting. Adapun teknik dasar sepakbola yang perlu dikuasai yaitu teknik menendang bola (*shooting*), menghentikan bola (menyetop) dan mengontrol bola, teknik membawa dan menggiring 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 pemain SSB Bina Bakat Kari kecamatan Tengah Kabupten Kuantan Singigi.

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 diungkapkan oleh Denny milke bahwa selain dari dribble masih banyak teknik yang dapat meningkatkan permainan seorang pemain sepakbola.

Dari penjelasan-penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa teknik *dribbling* sangat penting dalam olahraga sepakbola, namun dari pengamatan penulis dan juga informasi dari pelatih, bahwa terdapat kekurangan dan kelemahan yang terdapat pada faktor teknik pada pemain tersebut terutama pada saat menggiring bola, kenapa penulis bisa mengatakan lemahnya teknik *dribbling* mereka karena ketika para pemain menguasai bola selalu mereka kesulitan untuk melewati lawan dengan cara menggiring bola selalu kehilangan bola dan pada saat menggiring bola selalu tidak under control atau tidak dalam penguasaan pemain, sehingga sangat mudah pemain lawan merampas dan merebut bola dari pemain tersebut. Maka dari itu penulis ingin memberikan bentuk latihan ini agar bisa membuat berkembang kemampuan atlet ini bisa menjadi lebih baik kemampuan *dribbling* individualnya, hal ini disebabkan karena tidak efektifnya latihan yang dijalani dan kurangnya motivasi para pemain dalam rangka mengikuti latihan sehingga kemampuan atlet tadi tidak bisa berkembang, dalam merancang suatu program haruslah sangat difikirkan sangat matang dan teliti agar metode latihan kita tadi bisa dimengerti dan atlet termotivasi dalam melakukannya.

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 bisa merebut bola dengan mudah dan membaca pergerakan pemain tersebut. Sedangkan defenisi Menggiring bola atau sering di kenal dengan *dribble* adalah kemampuan seseorang menggiring bola dari titik satu ke titik 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 drible individual, 2) drible slalom, 3) relay drible 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 pemain SSB Bina Bakat Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi”.

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola SSB Bina Bakat Kari Kabupaten Kuantan Singingi. Penelitian ini dirlaksanakan pada bulan November-Desember 2017. Untuk mempermudah langkah-langkah dalam suatu penelitian, dipilih bentuk desain yang tepat yang nantinya dijadikan pegangan atau acuan dalam penelitian. Adapun bentuk desain yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah *two group pre test-post test design*. Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini :

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti (Sugiyono, 2010:1117). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Bina Bakat Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi yang terdiri dari 16 orang. Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010:118). Berpedoman kepada populasi penelitian, maka sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi pemain sepakbola SSB Bina Bakat Kari tahun yang berjumlah 16 orang. Sesuai dengan penjelasan para ahli mengatakan: Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya penelitian populasi. Jadi teknik penarikan sampel pada penelitian ini adalah total sampling.

Penelitian ini berbentuk metode eksperimen, tes dan pengukuran, serta observasi. Tujuannya untuk menentukan seberapa besar pengaruh latihan *dribble slalom* dan latihan *dribble individual* terhadap kemampuan *dribbling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *dribbling* (2010: 142). Tes yang dilakukan dengan men-*dribbling* bola melewati patok-patok yang sudah ditentukan jaraknya. Tujuan dari tes *dribbling* adalah untuk mengukur kemampuan *dribbling* dengan cepat disertai perubahan arah. Sedangkan peralatan yang digunakan adalah bola, peluit, meteran, *cone*/patok, *stopwatch* dan alat tulis. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis mengenai kenormalan distribusi. Dalam hal ini dilakukan dengan uji normalitas *Lilliefors*. Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis diuji dengan teknik analisis uji beda mean (uji t) sampel berhubungan atau *dependen sample* (Isparyadi, 1988:56-61). Disamping itu pengolahan data juga dilakukan dengan bantuan komputer melalui program Excel

$$t = \frac{\bar{d}}{sd / \sqrt{n}}$$

Keterangan:

- t = Uji beda atau uji komparasi
- d = Mean dari perbedaaan pretes dan postes
- sd = standar deviasi
- N = Jumlah pasangan sampel

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan pengaruh latihan *dribble slalom* dan latihan *dribble individual* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Bina Bakat Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *dribble slalom* dan latihan *dribble individual* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan kemampuan *dribbling* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pree-test* kemampuan *dribbling*

Setelah dilakukan test kemampuan *dribbling* sebelum dilaksanakan metode latihan *dribble slalom* dan latihan *dribble individual* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* kemampuan *dribbling* pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis *Pree-test* kemampuan *dribbling*

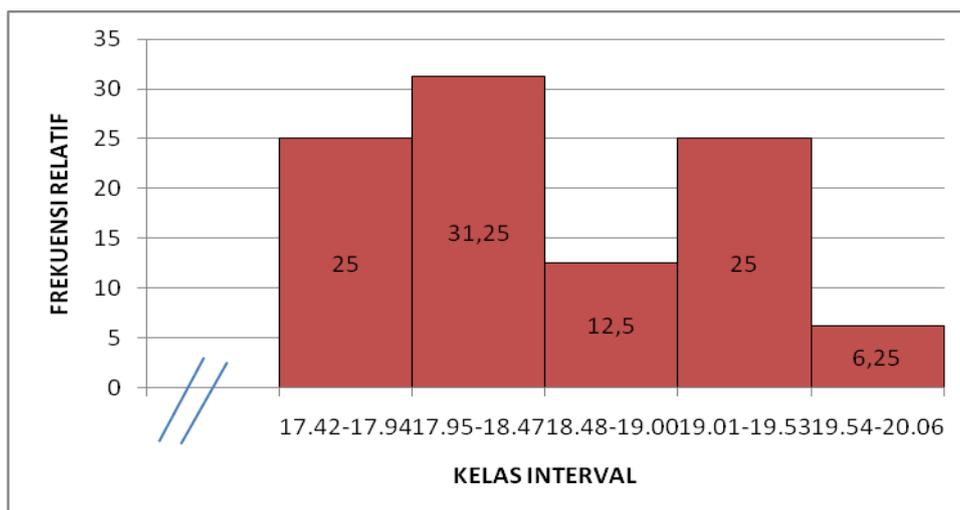
| No | Data Statistik | <i>Pree-test</i> |
|----|-----------------------|------------------|
| 1 | <i>Sampel</i> | 16 |
| 2 | <i>Mean</i> | 18.45 |
| 3 | <i>Std. Deviation</i> | 0.72 |
| 4 | <i>Variance</i> | 0.51 |
| 5 | <i>Minimum</i> | 20.02 |
| 6 | <i>Maximum</i> | 17.42 |
| 7 | <i>Sum</i> | 295.18 |

Dari table Analisis *Pree-test* kemampuan *dribbling* di atas dapat dijelaskan bahwa *pree-test* hasil kemampuan *dribbling* sebagai berikut : waktu tercepat 17.42 menit, dan waktu paling lambat yaitu 20,02 menit, dengan *mean* 18.45menit, standar deviasi 0,72 dan varian 0,51. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai *Interval Data Pree-test* Kemampuan *dribbling*

| Nilai Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|----------------------|-------------------|-------------------|
| 17.42-17.94 | 4 | 25 |
| 17.95-18.47 | 5 | 31.25 |
| 18.48-19.00 | 2 | 12.5 |
| 19.01-19.53 | 4 | 25 |
| 19.54-20.06 | 1 | 6.25 |
| Jumlah | 16 | 100% |

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 17.42-17.94, selanjutnya ada sebanyak 5 orang sampel (31.25%) memiliki kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 17.95-18.47, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12.5%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 18.48-19.00, dan 4 orang sampel (25%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 19.01-19.53, dan 1 orang sampel (6.25%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 19.54-20.06. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1. *Histogram Data Pre-test Kemampuan dribbling*

2. Hasil *Post-test* Kemampuan *dribbling*

Setelah dilakukan test kemampuan *dribbling* dan diterapkan perlakuan latihan sirkuit training maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* kemampuan *dribbling* pada table 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test* Kemampuan *dribbling*

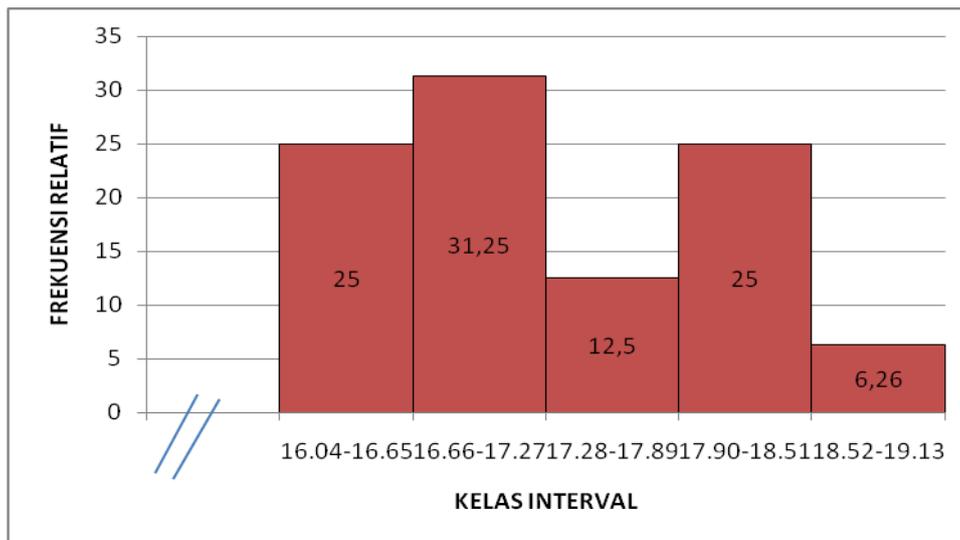
| No | Data Statistik | <i>Post-test</i> |
|----|-----------------------|------------------|
| 1 | <i>Sampel</i> | 16 |
| 2 | <i>Mean</i> | 17.35 |
| 3 | <i>Std. Deviation</i> | 0.87 |
| 4 | <i>Variance</i> | 0.76 |
| 5 | <i>Minimum</i> | 19.11 |
| 6 | <i>Maximum</i> | 16.04 |
| 7 | <i>Sum</i> | 277.55 |

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* kemampuan *dribbling* sebagai berikut : waktu tercepat 16.04 menit dan waktu paling lambat yaitu 19.11 menit, dengan mean 17.35 menit, standar deviasi 0.87, dan varians 0.76 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4. Nilai Interval Data *Post-test* Kemampuan *dribbling*

| Nilai Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif |
|----------------------|-------------------|-------------------|
| 16.04-16.65 | 4 | 25 |
| 16.66-17.27 | 5 | 31.25 |
| 17.28-17.89 | 2 | 12.5 |
| 17.90-18.51 | 4 | 25 |
| 18.52-19.13 | 1 | 6.26 |
| Jumlah | 16 | 100% |

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 16.04-16.65, selanjutnya ada sebanyak 5 orang sampel (31.25%) memiliki kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 16.66-17.27, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12.5%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 17.28-17.89, dan 4 orang sampel (25%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 17.90-18.51, dan 1 orang sampel (6.25%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 18.52-19.13. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Data Post-test Kemampuan *dribbling*

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 slalom* dan latihan *dribble individual* (X) kemampuan *dribbling* (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Kemampuan *dribbling*

| Variabel | L Hitung | L Tabel |
|---|----------|---------|
| Hasil <i>Pree-test</i> Kemampuan <i>dribbling</i> | 0,137 | 0,213 |
| Hasil <i>Post-test</i> Kemampuan <i>dribbling</i> | 0,137 | 0,213 |

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* kemampuan *dribbling* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,137 dan L_{tabel} sebesar

0,213. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil kemampuan *dribbling* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kemampuan *dribbling post-test* menghasilkan $L_{hitung} 0,087 < L_{tabel} 0,213$. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil kemampuan *dribbling post-test* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *dribble slalom dan latihan dribble individual* terhadap kemampuan *dribbling* Pada atlet sepakbola SSB Bina Bakat Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2.595 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 *dribble slalom dan latihan dribble individual* terhadap kemampuan *dribbling* Pada atlet sepakbola SSB Bina Bakat Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring atau mendribel bola. Mendribel bola adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat mendribel bola pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, gerakan mendribel bola dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Mendribel 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 mendribel bola yang baik.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil keterampilan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 16 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan *dribble slalom dan dribel individual*, 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 2.595 dan t_{tabel} sebesar 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribble slalom dan latihan dribble individual* terhadap kemampuan *dribbling* Pada atlet sepakbola SSB Bina Bakat Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi.

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 slalom dan latihan dribble individual* terhadap kemampuan *dribbling* Pada atlet sepakbola SSB Bina Bakat Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *dribble slalom dan latihan dribble individual* terhadap kemampuan *dribbling* Pada atlet sepakbola SSB Bina Bakat Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi, ini

menggambarkan bahwa Keterampilan menggiring bola berpengaruh dengan latihan *dribble*.

Jadi dengan adanya pola latihan *dribble slalom* dan *dribble individual* terhadap keterampilan menggiring bola Pada Pada atlet sepakbola SSB Bina Bakat Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi, maka ada peningkatan terhadap Keterampilan menggiring bola. hal ini berarti latihan *dribble slalom* dan *dribble individual* bisa di pakai untuk peningkatan keterampilan menggiring bola tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Teknik *dribbling* sangat penting dalam olahraga sepakbola, namun dari pengamatan penulis dan juga informasi dari pelatih, bahwa terdapat kekurangan dan kelemahan yang terdapat pada faktor teknik pada pemain tersebut terutama pada saat menggiring bola. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Bina Bakat Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi yang terdiri dari 16 orang. teknik penarikan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Tes yang dilakukan dengan men-*dribbling* bola melewati patok-patok yang sudah ditentukan jaraknya. Tujuan dari tes *dribbling* adalah untuk mengukur kemampuan *dribbling* dengan cepat disertai perubahan arah. Teknik analisis data menggunakan uji-t.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,595 dengan t_{tabel} 1,753 maka H_a ditolak, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribble slalom* dan latihan *dribble individual* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Bina Bakat Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribble slalom* dan latihan *dribble individual* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB Bina Bakat Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi, artinya latihan *dribble slalom* dan latihan *dribble individual* dapat digunakan untuk peningkatan kemampuan *dribbling*.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* 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 slalom* dan latihan *dribble individual* agar lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.

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

- Bafirman. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Bompa, O Tudor. 2000. *Total Training for Young Champions*. United States of America: Human Kinetics
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Herdiansyah, Wildan. 2009. *Mengenal Sepakbola*. Bogor: PT Wadah Ilmu.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi
- Luxbacher, Joseph. 2011. *Sepakbola edisi kedua*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta Pusat. Direktorat Jendral Olahraga.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.