

# **THE EFFECT OF DRILL VARIATION TRAINING DRIBBLED ON AGILITY DRIBBLING SOCCER PLAYERS IN BAKTI RAYA FC PEKANBARU**

**Taufik Fernando, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO,  
Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd,M.Pd**

Email : Taufikfernando09@gmail.com, Mr.Ramadi@gmail.com, Nitawijayanti987@gmail.com  
Phone Number: 082172239010

*Education Study Program Training  
Faculty of Teacher and Education  
Riau University*

**Abstract:** *From the results of the observation in the field, the Bakti Raya FC Pekanbaru Football Team still lacks when ball dribbling is affected because of the frequent loss of the ball when dribbling the ball, and when dribbling the position of the foot and ball is too far away, and the player is less agile when dribbling the ball. One effort to improve the agility of dribbling correctly is an effective and efficient exercise. Therefore this researcher aims to measure the agility of dribbling on Bakti Raya players F.C because this football team must be emphasized on the basic techniques of dribbling. This research is an experimental research. This research was carried out by the Bakti Raya Football Team FC Pekanbaru. Data were obtained and collected through initial tests and final tests before and after conducting drill variation exercises. The data obtained were analyzed descriptively. From the results of data analysis shows that there is a significant influence between drill variation training methods on agility to dribble the players of the Bakti Raya FC Pekanbaru team. Based on the results of statistical analysis of the test t value of  $T_{count} 11.2 > T_{table} 1.792$ . at a significant level of 0.05. Means  $T_{hitung} > T_{tabel}$  so that it can be concluded that There is a Significant Effect of Drill Variation Exercises Herding the Ball (X) Against Agility (Y) Herding Bakti Raya Player Ball FC Pekanbaru.*

**Keywords:** *Dribble, Agility, Drill Variation*

# **PENGARUH LATIHAN VARIASI DRILL MENGGIRING BOLA TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PEMAIN BAKTI RAYA FC PEKANBARU**

**Taufik Fernando, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO,  
Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd,M.Pd**

Email : Taufikfernando09@gmail.com, Mr.Ramadi@gmail.com, Nitawijayanti987@gmail.com  
Nomor HP: 082172239010

Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Dari hasil persepsi yang ada dilapangan menunjukkan bahwa Tim Sepak Bola Bakti Raya FC Pekanbaru masih ada kekurangan saat melakukan dribbling bola dipengaruhi karena seringnya kehilangan bola pada saat mendribble bola, dan pada saat mendribble posisi kaki dan bola terlalu jauh sehingga mudah di ambil oleh lawan, dan kurang lincahnya pemain pada saat mendribble bola. Salah satu upaya untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola yang benar adalah latihan yang efektif dan efisien. Oleh karena itu peneliti ini bertujuan untuk mengukur kelincahan dribbling pada pemain Bakti Raya F.C karena pada tim sepakbola ini harus lebih di tekankan pada teknik dasar dribblingnya. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan oleh Tim Sepak Bola Bakti Raya FC Pekanbaru. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal dan tes akhir sebelum dan sesudah melakukan latihan Variasi drill. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan Variasi Drill terhadap kelincahan menggiring bola pemain tim Bakti Raya FC Pekanbaru. Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisis uji t nilai  $T_{hitung} 11,2 > T_{tabel} 1,792$ . pada taraf signifikan 0,05. Berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$  sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa Terdapat Pengaruh yang signifikan Latihan Variasi Drill Menggiring Bola (X) Terhadap Kelincahan (Y) Menggiring Bola Pemain Bakti Raya FC Pekanbaru.

**Kata Kunci:** Menggiring, Kelincahan, Variasi Drill

## PENDAHULUAN

Pembangunan dibidang pendidikan adalah upaya yang amat menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas manusia, salah satu upaya itu adalah mewujudkan bentuk manusia Indonesia yang sehat, kuat, terampil dan bermoral melalui pendidikan jasmani dan olahraga. Pembangunan watak dan karakter bangsa mensyaratkan dukungan sumber daya manusia yang sehat jasmani dan rohani. Kesehatan dan kebugaran jasmani yang prima baru dapat tercapai bila ditunjang dengan aktifitas olahraga yang, benar, sistematis, teratur, terarah dan berkesinambungan.

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang diterapkan dalam permainan sebagaimana dijelaskan oleh Kosasih (1993:3), olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalamnya permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang insentif dalam rangka memperoleh reaksi, kemenangan dan prestasi optimal. Terciptanya masyarakat yang sehat, merupakan salah satu program pemerintah untuk melahirkan anak anak bangsa dengan sumber daya manusia yang berkualitas dan selayaknya kita mendukung program pemerintah untuk memberdayakan olahraga.

Dewasa ini perkembangan olahraga berjalan dengan sangat pesat dan olahraga juga merupakan salah satu alat penunjang prestasi untuk kemajuan bangsa. Oleh karena itu pemerintah menganggap penting untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, semua ini bertujuan untuk menumbuhkan manusia Indonesia seutuhnya yang kuat, sehat jasmani, dan rohani.

Pada zaman modern ini olahraga terpopuler adalah sepakbola, dengan berkembangnya teknologi sepakbola semakin berkembang hal ini dapat di lihat semakin banyaknya orang yang menggemari sepakbola di setiap pelosok-pelosok dunia terutama di Indonesia. Sepakbola tidak mengenal batas usia, ras, agama, kaya, atau pun miskin. Dalam permainan sepakbola hal paling di tunggu adalah terciptanya sebuah gol, baik gol yang tercipta secara sederhana maupun gol yang tercipta secara fantastis dan spektakuler. Gol dapat membangkitkan semangat manakala gol itu tercipta, dan gol bisa menurunkan semangat ketika peluang gol itu tidak bisa dimanfaatkan atau sia-sia.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang memerlukan dasar kerjasama antar sesama anggota regu sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Agar dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu: (1) pengembangan fisik, (2) pengembangan teknik, (3) pengembangan mental, (4) kematangan juara. Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olah raga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya(Harsono, 1985).

Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan reaksi (Sajoto, 1988:16). Berkaitan dengan hal tersebut di atas Suharno (1985 : 7) mengemukakan bahwa secara umum ada dua faktor penentu pencapaian prestasi maksimal yaitu faktor endogen artinya dari dalam diri sendiri seperti, minat, bakat serta motivasi dan faktor exogen yang berarti dari luar seperti, latihan, pelatih, sarana dan prasarana untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Dalam menggiring bola faktor

kondisi fisik yang paling penting adalah kelincihan dan kecepatan, karena dalam menggiring bola harus cepat lincah dalam berpindah-pindah tempat.

Selain pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik, pemain juga harus memiliki teknik-teknik yang baik dalam sepakbola. Teknik dasar merupakan bagian penting yang harus dimiliki setiap pemain. Menurut Soekatamsi (1992: 75) menjelaskan teknik dasar bermain sepakbola adalah semua gerakan tanpa bola dan gerakan dengan bola yang diperlukan untuk bermain sepakbola. Jadi teknik dasar bermain sepakbola merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan sesuatu yang terlepas sama sekali dari permainan sepakbola. Macam-macam teknik dasar bermain sepakbola yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola.

Teknik tanpa bola yaitu semua gerakan-gerakan tanpa bola, pelaksanaannya yaitu lari cepat dan merubah arah, melompat dan meloncat, gerak tipu tanpa bola yaitu gerak tipu dengan badan, dan gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang. Kemudian teknik dengan bola yaitu semua gerakan-gerakan dengan bola, terdiri dari mengenal bola, mengenal bola merupakan tahap awal yang harus diperhatikan pada setiap pemain khususnya untuk pemain pemula. Karena sifat bola yang lentur mudah memantul kemanamana, maka seorang pemain harus mampu menjinakkan (menguasai bola) dengan baik. Pada tahap ini juga bertujuan untuk menanamkan kecintaan pemain terhadap olahraga sepakbola. Menendang bola, diantaranya yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan punggung kaki dan menendang dengan kaki bagian luar. Menerima bola, diantaranya yaitu menerima bola dengan kakibagian dalam, kaki bagian luar, dengan punggung kaki, menerima bola dengan perut, menerima bola dengan dada, menerima bola dengan paha, dan menerima bola dengan kepala. Menggiring bola, diantaranya menggiring bola dengan kakibagian dalam, kemudian bagian punggung kaki dan kaki bagian luar. Melempar bola, teknik ini digunakan ketika bola meninggalkan lapangan permainan dinyatakan keluar, maka agar permainan dapat dilanjutkan seorang pemain melempar bola ke dalam lapangan kembali. Gerak tipu dengan bola, yaitu kemampuan individu pemain dalam mengolah bola diantaranya untuk melewati pemain lawan. Merampas atau merebut bola, yaitu kemampuan pemain dalam memotong bola (intercept), menduga arah gerak lawan. Teknik-teknik khusus penjaga gawang, diantaranya yaitu teknik menangkap bola bawah, teknik menangkap bola atas, teknik menangkap dengan menjatuhkan badan.

Untuk mendapatkan prestasi maksimal para pemain sepak bola harus menguasai teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Hal tersebut tentunya didapat melalui sebuah proses latihan yang benar. Oleh sebab itu, pelatih memegang peranan sangat penting untuk bisa meningkatkan aspek-aspek yang dibutuhkan dalam sepakbola. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain adalah teknik dasar melakukan dribbling (menggiring bola). Teknik dasar menggiring bola merupakan syarat yang dominan atau terpenting dalam permainan sepak bola, Keterampilan menggiring bola harus mampu dilakukan baik ada lawan maupun tidak ada lawan.

Penguasaan teknik dasar dribbling yang baik oleh pemain, akan terciptanya permainan yang indah untuk di lihat. Bagi seorang pemain ujung tombak atau striker, kemampuan menggiring bola sangat penting agar bola yang sedang dikuasainya tidak mudah direbut oleh lawan. Kemampuan menggiring bola juga dapat digunakan untuk mencari peluang untuk melakukan shooting ke gawang lawan. Upaya untuk menciptakan kerjasama tim yang baik agar tercipta permainan yang kompak dan bisa menjalankan instruksi pelatih untuk meraih hasil maksimal diperlukan penguasaan teknik-teknik dasar dalam bermain sepakbola.

Berdasarkan observasi peneliti bersama pelatih Bakti Raya F.C di lapangan andalan AURI yang menjadi sampel penelitian, peneliti melihat dan mengamati bahwa terdapat permasalahan pada teknik dasar dribbling para pemain dan ini sejalan dengan tanggapan dari pelatih tim tersebut, yaitu masih jauh kurang dari harapan seperti apa dribbling yang baik, pemain bakti raya masih sering kehilangan bola pada saat mendribble bola, dan pada saat mendribble posisi kaki dan bola terlalu jauh sehingga mudah di ambil oleh lawan, dan kurang lincahnya pemain pada saat mendribble bola. Jadi saya melakukan tes dribbling untuk mengukur kelincahan dribbling pada pemain Bakti Raya F.C karena pada tim sepakbola ini harus lebih di tekankan pada teknik dasar dribblingnya.

Untuk mengatasi masalah tersebut maka diberikan bentuk latihan variasi-variasi drill menggiring bola. Dengan hal tersebut penulis mengambil judul “Pengaruh latihan variasi drill menggiring bola berpengaruh terhadap kelincahan menggiring bola pemain Bakti Raya F.C Pekanbaru”.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini menggunakan pendekatan one-group pretest-posttest design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum di berikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan, Sugiyono (2013:74).

Sugiyono (2012:80) menyatakan bahwa, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek/obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi pada penelitian ini adalah klub tim sepakbola Bakti Raya F.C yang berjumlah 20 orang.

Sampel pada penelitian adalah sebagian dari populasi penelitian, teknik pengambilan sample pada penelitian ini menggunakan purposive sampling , maka sampel penelitian ini di ambil hanya 20 orang saja. Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kemampuan Menggiring Bola (Nurhasan 2007:212).

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil analisis data**

Berdasarkan hasil pengukuran Pretest kelincahan menggiring bola adalah sebagai berikut: skor tertinggi 29,35 skor terendah 21,12 dengan rata-rata 25,49 standar deviasi 2,02 dan variansi 4,07 distribusi frekuensi dapat dilihat pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis Hasil Pengukuran Pretest Menggiring Bola

NO	Item Analisis	Nilai
1	Sampel	20
2	Means	25,49
3	Std. Deviation	2,02
4	Variance	4,07
5	Minimum	21,12
6	Maximum	29,35
7	Sum	509,8

Sumber: Data Olahan Penelitian 2018

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pretest Kelincahan Menggiring Bola

NO	Data	Frequency Absolut	Frekuensi Relatif
1	21,12 - 23,12	4	20%
2	23,13 - 25,13	3	15%
3	25,14 - 27,14	11	55%
4	27,15 - 29,15	1	5%
5	29,16 - 31,16	1	5%
6	Jumlah Sampel	20	100 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas 4 orang (20%) memperoleh kelincahan menggiring bola dengan nilai interval 21,12 – 23,12 yang dikategorikan baik sekali pada norma tes dribling, 3 orang (15%) dengan nilai interval 23,13 – 25,13 yang dikategorikan baik, 11 orang (55%) dengan nilai interval 25,14 – 27,14 yang dikategorikan baik, 1 orang (5%) dengan nilai interval 26,3 – 28,3 yang dikategorikan cukup dan 1 orang (5%) dengan nilai interval 29,16 – 31,16 yang dikategorikan cukup.

Tabel 3. Analisis Hasil Pengukuran Posttest Kelincahan Menggiring Bola

NO	Item Analisis	Nilai
1	Sampel	20
2	Means	24,37
3	Std. Deviation	2,10
4	Variance	4,40
5	Minimum	20,18
6	Maximum	28,30
7	Sum	487,38

Sumber: Data Olahan Penelitian 2018

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Posttest Kelincahan Menggiring Bola

N O	Data	Frequency Absolut	Frekuensi Relatif
1	20,18 - 22,18	4	20 %
2	22,19 - 24,19	3	15 %
3	24,20 - 26,2	9	45 %
4	26,3 - 28,3	4	20 %
5	28,4 - 30,4	0	0 %
6	Jumlah Sampel	20	100 %

Sumber : Data Olahhan penelitian 2018

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi diatas hanya 4 orang (20%) memperoleh kelincahan menggiring bola dengan nilai interval 20,18 – 22,18 yang dikategorikan baik sekali pada norma tes dribling, 3 orang (15%) dengan nilai interval 22,19 – 24,19 yang dikategorikan baik, 9 orang (45%) dengan nilai interval 24,20 – 26,2 yang dikategorikan baik, dan 4 orang (20%) dengan nilai interval 26,3 – 28,3 yang dikategorikan cukup. Pengujian persyaratan analisis

1. Uji Normalitas
- 2.

Uji normalitas dilakukan dengan uji Lilliefors, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu pretest kelincahan dan hasil posttest kelincahan dapat dilihat pada Tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Kesimpulan Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
Pretest	0,1148	0,190	Berdistribusi Normal
posttest	0,1022		

Sumber: Data olahhan Penelitian 2018

Dari Tabel 5 di atas terlihat bahwa data pretest kelincahan menggiring bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0,1148** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,190** sedangkan data Posttest kelincahan menggiring bola menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0,1022** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,190**. Dapat disimpulkan penyebaran data pretest kelincahan adalah berdistribusi normal.

### Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “Terdapat Pengaruh Latihan Variasi Drill Menggiring Bola (X) yang signifikan Terhadap Kelincahan (Y) Menggiring Bola. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 11,2 dan  $t_{tabel}$  1,792. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima.

Hipotesis yang diuji menggunakan hipotesis statistik yaitu :

$H_1$  : Terdapat Pengaruh Latihan Variasi Drill Menggiring Bola (X) Terhadap Kelincahan (Y) Menggiring Bola Pemain Bakti Raya FC Pekanbaru.

Dapat disimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh yang signifikan Latihan Variasi Drill Menggiring Bola (X) Terhadap Kelincahan (Y) Menggiring Bola Pemain Bakti Raya FC Pekanbaru. Taraf  $\alpha$  0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 8. Analisis Uji t

	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keterangan
Hasil Analisis	11,2	1,792	$H_1$ diterima

## Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: Pengaruh Latihan Variasi Drill Menggiring Bola Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Bakti Raya FC Pekanbaru. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut di atas.

Metode drill adalah sebuah cara melatih/mengajar untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu, serta sebagai sarana untuk memelihara kebiasaan-kebiasaan yang baik. Sebelum diberikan variasi-variasi drill dalam menggiring bola pemain harus diberikan pemahaman terhadap cara pelaksanaan latihan, pelatih harus selalu mengontrol setiap kesalahan yang dilakukan oleh pemain dan melakukan koreksi terhadap pemain tersebut. Latihan harus dilakukan secara terus menerus untuk mendapatkan hasil yang baik dan bentuk latihan juga harus memiliki tujuan yang jelas.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan menggunakan instrumen tes kemampuan menggiring bola lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji liliefors menghasilkan pre-test menggiring bola dengan waktu terlambat 29,35 (Amruh) dan waktu tercepat 21,12 (Montana) sehingga hasil Rata-ratanya sebesar **25,49**. dengan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0,1148** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,190** ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$  (berdistribusi normal).

Kemudian dilakukan latihan Variasi Drill selama 16 kali pertemuan pada pemain Bakti Raya FC Pekanbaru yang berjumlah 20 orang dan menghasilkan data menghasilkan data post-test menggiring bola dengan waktu terlambat 28,30 (Ashley) dan waktu tercepat 20,18 (Rian) sehingga hasil Rata-ratanya **24,37**. dengan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0,1022** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,190** ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$  (berdistribusi normal).

Setelah diberikan metode variasi-variasi drill dalam menggiring bola terjadi peningkatan kemampuan kelincahan dalam menggiring bola, hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji t pada metode drill diperoleh nilai  $T_{hitung}$  11,2 >  $T_{tabel}$  1,792. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan metode variasi drill terhadap kemampuan menggiring bola pemain Bakti Raya FC Pekanbaru. Hal tersebut merupakan suatu metode yang dilakukan dengan cara melakukan dengan hal yang sama, berulang-ulang



secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk menyempurnakan suatu keterampilan. Oleh sebab itu seringnya dengan latihan berulang-ulang dengan intensitas yang selalu bertambah dan terprogram maka gerakan menggiring bola yang baik akan menjadi otomatisasi oleh karena itu kualitas menggiring bola akan semakin meningkat.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Pemasalahan yang penulis temukan pada pemain Bakti Raya FC Pekanbaru adalah teknik dasar dribbling para pemain, yaitu masih jauh kurang dari harapan seperti apa dribbling yang baik, pemain Bakti Raya masih sering kehilangan bola pada saat mendribble bola, dan pada saat mendribble posisi kaki dan bola terlalu jauh sehingga mudah di ambil oleh lawan, dan kurang lincahnya pemain pada saat mendribble bola. Maka dari itu penelitian ini diberikan latihan Variasi Drill yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan meningkatkan kelincahan mendribble bola. Jenis penelitian ini adalah weak eksperimen dengan rancangan penelitian [  $O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$  ] dan menggunakan desain penelitian one group prtest-posttest design, dengan instrumen tes kemampuan menggiring bola. Populasi dalam penelitian ini adalah klub sepakbola Bakti Raya FC Pekanbaru yang berjumlah 20 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling (sampel jenuh), dimana semua populasi dijadikan sampel pada penelitian ini berjumlah 20 orang pemain Bakti Raya FC Pekanbaru.

Dengan menggunakan instrumen tes kemampuan menggiring bola lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji liliefors menghasilkan pre-test menggiring bola dengan nilai terendah 21,12 (Montana) dan nilai tertinggi 29,35 (Amruh) sehingga hasil Rata-ratanya sebesar **25,49**. Kemudian dilakukan latihan Variasi Drill selama 16 kali pertemuan dan didapatkan hasil Rata-ratanya post-test sebesar **24,37** dengan nilai terendah 20,18 (Rian) dan tertinggi 28,30 (Ashley).

Berdasarkan analisis deskriptif data pre-test dan post-test ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 1,121 dan berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 11,2 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,792. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dapat disimpulkan bahwa Latihan Variasi Drill Menggiring Bola Berpengaruh Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Bakti Raya FC Pekanbaru yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil kelincahan menggiring bola.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas Dapat disimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh yang signifikan Latihan Variasi Drill Menggiring Bola (X) Terhadap Kelincahan (Y) Menggiring Bola Pemain Bakti Raya FC Pekanbaru.

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada:

1. Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kelincahan.

2. Diharapkan bagi Team SepakBola Bakti Raya FC Pekanbaru, agar lebih giat lagi berlatih dan sehingga prestasi yang diharapkan bisa tercapai.
3. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas kelincahan menggiring bola menjadi lebih baik.
4. Tidak tertutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel lain.
5. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.
6. Untuk melatih kelincahan menggiring bola yang diperlukan pada cabang olahraga yang memerlukan kelincahan. Pemain Bakti Raya FC Pekanbaru disarankan menggunakan latihan Variasi Drill.
7. Diharapkan untuk penelian selanjutnya agar tingkat keberartian penelitian lebih terjaga. Disarankan mencantumkan validitas dan reabilitas.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta:Tambak Kusuma.
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta.
- Soekatamsi. 1992. Permainan Besar 1 (Sepak Bola ). Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2012. Metode Penelitian Pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R D). Bandung: Alfabeta.