

# ***THE EFFECT OF DRIBBLE CLAP TRAINING ON DRIBBLING CAPABILITIES OF TEAM U-15 SSB CHEVRON PEKANBARU***

**Ahmad Viqar Irfansyah, Drs. Ramadi, S.Pd,M.Kes, AIFO, Aref Vai, S.Pd, M.Pd**

Email: ahmadviqarirfansyah02@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id

Phone Number. 082283346601

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

*Abstract: The purpose of this study to determine the influence of exercise a pat dribble to the ability to dribbling the team u-15 ssb Chevron Pekanbaru. In this study researchers took population of the u-15 ssb Chevron Pekanbaru which amounted to 16 people. The sample in this study, using techniques of sampling used is a sample of saturated and that's where all the population as a sample. The design of this study uses a group of the research is wearing the one group pretest-posttest design. The instrument was done in this study to measure the ability of the dribbling the way dribbling the test over the hurdle. After that, the data processed by the statistics, to test the normality by lilifors test at a significant level of  $\alpha$  (0.05). This hypothesis put forward is the influence of a pat dribble to the ability to dribbling. Based on statistical data analysis, it yields pretest data  $L_{count}$  0,1170, data posttest  $L_{count}$  0,1397 and  $L_{tabel}$  0,213, mean  $L_{count} < L_{tabel}$ . Then the data is normally distributed. Based on t test analysis yielded  $T_{count}$  equal to 2,91 and  $T_{tabel}$  1,75, mean  $T_{count} > T_{tabel}$ . Thus, there is the of a dribble pat on the dribbling ability of team u-15 ssb Chevron Pekanbaru.*

**Key Words:** *Dribble pat, Skill dribbling*

# PENGARUH LATIHAN TEPUKAN *DRIBBLE* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* TIM U-15 SSB CHEVRON PEKANBARU

Ahmad Viqar Irfansyah<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd,M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Aref Vai, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
Email: ahmadviqarirfansyah02@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id  
No. HP. 082283346601

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan tepukan *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* tim u-15 ssb Chevron Pekanbaru. Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi tim U-15 ssb Chevron Pekanbaru yang berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini, menggunakan teknik total sampling yang dipergunakan adalah sampel jenuh yaitu dimana semua populasi dijadikan sampel. Rancangan penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini untuk mengukur kemampuan *dribbling* dengan cara *dribbling test* melewati rintangan. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan  $\alpha$  (0.05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan tepukan *dribble* terhadap kemampuan *dribbling*. Berdasarkan analisis data statistik, menghasilkan data *pretest*  $L_{hitung}$  sebesar 0,1170, data *posttest*  $L_{hitung}$  sebesar 0,1397 dan  $L_{tabel}$  0,213, berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 2,91 dan  $T_{tabel}$  1,75, berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Dengan demikian, terdapat Pengaruh Latihan tepukan *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* tim u-15 ssb Chevron Pekanbaru.

**Kata kunci:** Tepukan *dribble*, Kemampuan *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) Teknik adalah latihan yang khusus

dilakukan guna membentuk dan memperkembang 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 berbagai 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 U-15 SSB Chevron 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. Menurut Danny Mielke (2007:0) ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam bermain sepak bola Seperti *Dribble Slalom*, . Latihan Lingkaran *Sprint*, dan Latihan Tepukan *Dribble*.

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti berupaya meningkatkan kemampuan *Dribbling* Team U-15 SSB Chevron Pekanbaru. bentuk latihan yang di pilih untuk meningkatkan kemampuan *Dribbling* adalah Latihan Tepukan *Dribble* Menggiring bola yang dinyatakan oleh Danny Mielke (2007:07). Oleh karena itu peneliti ingin mengangkat permasalahan dengan judul : **“Pengaruh Latihan Tepukan *Dribble* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Team U-15 Ssb Chevron PekanbaruU”**

Tepukan *dribble* adalah permainan bagus untuk mengembangkan teknik *dribble* yang agresif. Bagilah suatu bidang menjadi bidang bujur sangkar dengan ukuran 7 x 7 m. Empat pemain yang masing-masing membawa bola, akan menggiring bola di sekitar bujur sangkar ini. Para pemain harus menggunakan semua bagian kaki (sisi bagian

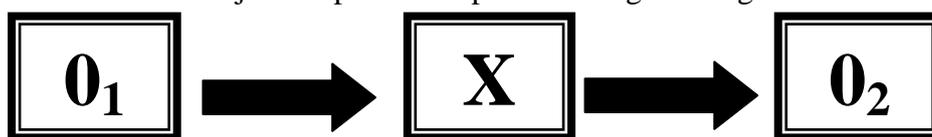
dalam, sisi bagian luar, dan kura-kura kaki) untuk menggiring bola. ketika melakukan *dribbling* setiap pemain mencoba untuk menepuk pemain lain. Bola harus tetap di kuasai oleh setiap pemain. Seorang pemain akan mendapatkan poin setiap kali menepuk pemain lain tetapi akan kehilangan poin ketika tertepuk. Para pemain harus bergerak dengan cepat ketika mengontrol bola. Kegiatan ini mengharuskan semua pemain memfokuskan pandangannya secara terus-menerus ke bidang permainan dan bukan ke kakinya sendiri. Mainkan permainan ini selama 5 sampai 10 menit. Waktu bisa di perpanjang jika latihan tepukan dribble berjalan dengan baik, atau latihan bisa di persingkat atau di hentikan jika para pemain mengalami kesulitan. Danny Mielke (2007:07)

*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 :

Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut.



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

Keterangan :

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

Sugiyono (2012:80) 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 tim U-15 SSB Chevron Pekanbaru yang berjumlah 16 orang. Sampel secara sederhana diartikan bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Menurut Hadi (1993:321) “jika

populasinya kurang dari 100 lebih baik semua populasi sampel, selanjutnya jika populasi lebih dari 100 maka sampel minimal 10-25%.

Mengingat jumlah sampel relatif kecil, maka dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel. Dengan demikian penentuan sampel menggunakan teknik total sampling (sampel jenuh) dimana seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2012:85) sebanyak 16 orang pada tim U-15 SSB Chevron Pekanbaru.

## HASIL PENELITIAN

### A. Deskripsi Data Penelitian

#### 1. Hasil *Pree-test dribblingtest*

Setelah dilakukan *dribbling Tests* belum dilaksanakan metode latihan tepukan *dribble* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test dribbling Test* sebagai berikut:

Tabel 1. Analisis *Pree-test Dribbling Test*

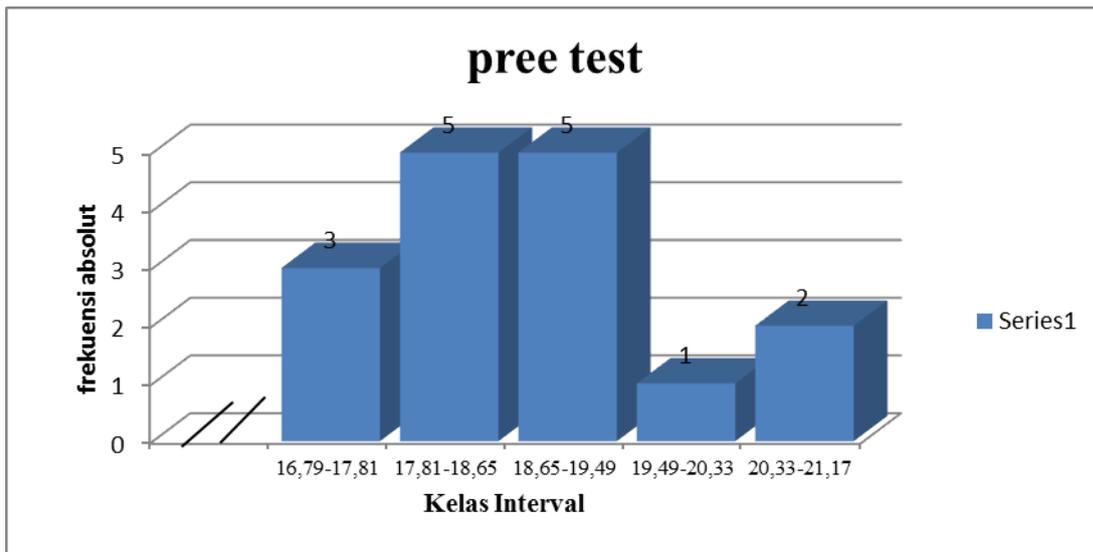
NO	Data Statistik	<i>Pree-Test</i>
1	Sampel	16
2	Rata-rata	18,57
3	Standar Deviasi	1,08
4	Varians	1,16
5	<i>Minimum</i>	16,79
6	<i>Maximum</i>	20,91
7	Jumlah	297,05

Berdasarkan analisis hasil data *Pree-test Dribbling Test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 20,91, skor terendah 16,79 dengan rata-rata 18,57, standar deviasi 1,08, dan varians 1,16. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel.2 Nilai Interval Data *Pree-Test Dribbling Test*

Data <i>Pree-test</i> (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
16,79-17,81	3	18,75
17,81-18,65	5	31,25
18,65-19,49	5	31,25
19,49-20,33	1	6,25
20,33-21,17	2	12,5
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 16 orang sampel diatas ternyata sebanyak 3 orang sampel (18,75%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 16,79-17,81 dengan kategori kurang sekali, kemudian sebanyak 5 orang sampel (31,25%) dengan kelas interval 17,81-18,65 dengan kategori kurang sekali, kemudian sebanyak 5 orang sampel (31,25%) dengan kelas interval 18,65-19,49 dengan kategori kurang sekali, kemudian sebanyak 1 orang (6,25%) dengan kelas interval 19,49-20,33 dengan kategori kurang sekali, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5%) dengan kelas interval 20,33-21,17 dengan kategori kurang sekali.



Gambar 2 Histogram Hasil Pree-test Dribbling Test

## 2. Hasil Post-test Dribbling Test

Setelah dilakukan *Post-test Dribbling Test* setelah diterapkan latihan Tepukan *Dribble* maka didapat data akhir *Post-test Dribbling Test* sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis *Post-test Dribbling Test*

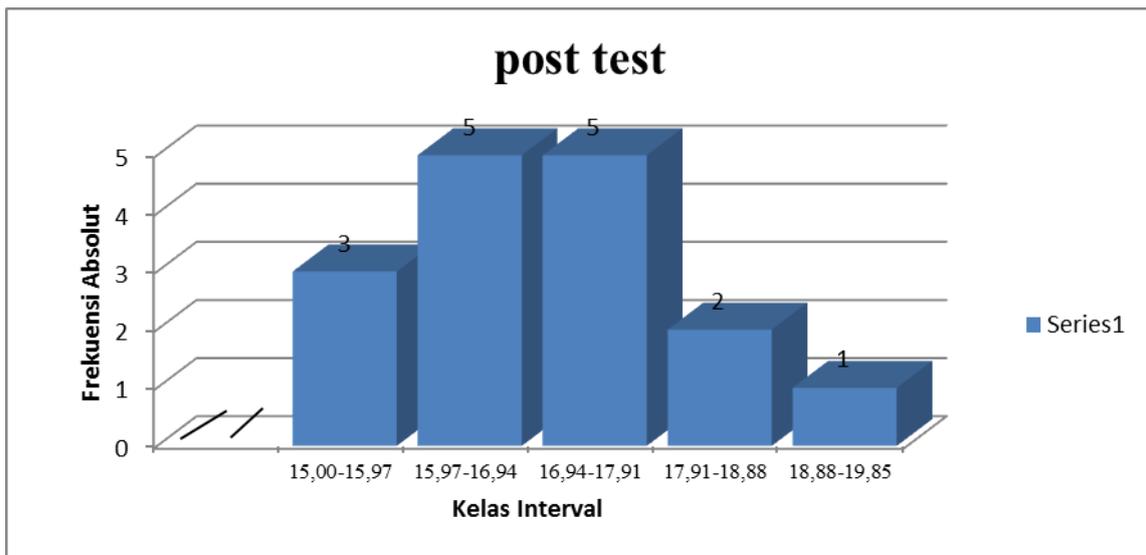
NO	Data Statistik	Post-test
1	Sampel	16
2	Rata-rata	16,82
3	Standar Deviasi	1,21
4	Varians	1,45
5	Minimum	15
6	Maximum	19,8
7	Jumlah	269,06

Berdasarkan analisis hasil data *Post-test Dribbling Test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 19,8, skor terendah 15 dengan rata-rata 16,82, standar deviasi 1,21, dan varians 1,45. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Nilai Interval Data *Post-test Dribbling Test*

Data Post-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
15,00-15,97	3	18,75
15,97-16,94	5	31,25
16,94-17,91	5	31,25
17,91-18,88	2	12,5
18,88-19,85	1	6,25
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 16 orang sampel diatas ternyata sebanyak 3 orang sampel (18,75%) memiliki hasil kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 15,00-15,97 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 5 orang sampel (31,25%) dengan kelas interval 15,97-16,94 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 5 orang sampel (31,25%) dengan kelas interval 16,94-17,91 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5%) dengan kelas interval 17,91-18,88 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (6,25) dengan kelas interval 18,88-19,85 dengan kategori kurang.



Gambar 3. Histogram Hasil *Post-test Dribbling Test*

### 1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan Tepukan *Dribble (X)* dan *Dribbling Test (Y)*.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas *Pree-test dan Post-test Dribbling Test*

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
Hasil Pree-test Dribbling Test	0,1170	0,213	Normal
Hasil Post-test Dribbling Test	0,1397	0,213	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test dribbling test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0,1170** dan  $L_{tabel}$  **0,213**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test dribbling test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test dribbling test* menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0,1397** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,213**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test dribbling test* adalah berdistribusi normal.

## 2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

$H_a$ : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Tepukan *Dribble* (X) Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y) Pada SSB Chevron U-15 Pekanbaru.

Tabel 6. Hasil Analisis uji t

$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keterangan
<b>2,91</b>	<b>1,75</b>	<b>Jika <math>t_{hitung} &gt; t_{tabel}</math> Maka Terdapat Pengaruh</b>

Data yang diperoleh dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: “terdapat pengaruh latihan Tepukan *Dribble* (X) terhadap kemampuan *Dribbling* (Y). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar **2,91** dan  $t_{tabel}$  sebesar **1,75**. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

## C. 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 U-15 SSB Chevron 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.

Untuk lebih lanjut penulis melakukan tes untuk mengetahui kemampuan dribbling tim sepak bola Chevron U-15 dengan metode dribbling test sehingga di dapat hasil yang kurang baik saat melakukan dribbling dengan hasil tertinggi 16,79 detik dengan rata-rata 18,57 detik dan yang terendah 20,91 detik. Menurut *Danny Mielke* (2007:07-08) ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan dribbling dalam bermain sepak bola Seperti *Dribble Slalom*, . Latihan Lingkaran *Sprint*, dan Latihan Tepekan *Dribble*.

Sehingga penulis ingin meneliti salah satu bentuk latihan diatas untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada SSB Chevron Pekanbaru dengan memberikan latihan tepukan *dribble*. Alasan penulis memilih latihan tepukan *dribble* dikarenakan SSB Chevron Pekanbaru belum pernah diberikan latihan tersebut pada saat latihan sebelumnya dan karakteristik tepukan *dribble* bahwa bola tidak di anjurkan jauh dari kaki, sehingga dengan demikian akan mempersulit lawan untuk merebut bola yang saat itu kita kuasai.

Cara melakukan latihan Tepukan *Dribble* adalah Bagilah suatu bidang menjadi bidang bujur sangkar dengan ukuran 7 x 7 m. Empat pemain yang masing-masing membawa bola, akan menggiring bola di sekitar bujur sangkar ini. Para pemain harus menggunakan semua bagian kaki (sisi bagian dalam, sisi bagian luar, dan kura-kura kaki) untuk menggiring bola. ketika melakukan *dribbling* setiap pemain mencoba untuk menepuk pemain lain. Bola harus tetap di kuasai oleh setiap pemain. Seorang pemain akan mendapatkan poin setiap kali menepuk pemain lain tetapi akan kehilangan poin ketika tertepuk. Para pemain harus bergerak dengan cepat ketika mengontrol bola. Kegiatan ini mengharuskan semua pemain memfokuskan pandangannya secara terus-menerus ke bidang permainan dan bukan ke kakinya sendiri. Mainkan permainan ini selama 5 sampai 10 menit. Waktu bisa di perpanjang jika latihan tepukan *dribble* berjalan dengan baik, atau latihan bisa di persingkat atau di hentikan jika para pemain mengalami kesulitan. *Danny Mielke* (2007:07)

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pre-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,1170 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,213 dapat disimpulkan data hasil *pree-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,1526 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,213 dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar 8,02 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,75 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan Tepukan *Dribble* terhadap kemampuan *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 Tepukan *Dribble*.

## **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 U-15 Chevron 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 U-15 Chevron Pekanbaru, untuk meningkatkan kemampuan *dribblig* tim SSB U-15 Chevron Pekanbaru dengan memberikan Latihan Tepukan *Dribble Danny Mielke (2007:07)*. Jenis dalam penelitian ini adalah weak experiment dengan rancangan penelitian ini memakai pendekatan one-group pree test – post test design.

### **Rekomendasi**

Saran 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 tepukan *dribble* 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